ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ШКОЛА № 81»

СОРМОВСКОГО РАЙОНА ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА

ПРИНЯТА УТВЕРЖДЕНА

Решением педагогического совета Директором

Протокол № \_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. МАОУ «Школа № 81»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Кнутов

Приказ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_№ \_\_\_\_

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Карате»**

**Направленность**: спортивно-оздоровительная

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 7-18 лет

**Объем:** 102 часа

Составитель:

Ермилычев А.В.

2020 год

**I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденными приказом Минспорта РФ от 12 сентября 2013 года №730, а также на основе проекта Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ. Правовые вопросы программы регламентируются Федеральным законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 № 329-ФЗ, Федеральным законом "Об образовании в Российской федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ и другими нормативными актами, относящимися к спортивной деятельности

В современном мире боевых искусств, при традиционном обучении все большее внимание уделяется спортивным мероприятиям, состоящим из нескольких соревновательных разделов, участие в которых предполагает развитие комплексной подготовленности спортсменов. Введение во всероссийскую единую спортивную классификацию таких видов боевых искусств как каратэ, ушу и тхэквондо, а также признание их видами спорта, предполагает открытие спортивных школ различного типа или организацию структурных подразделений в государственных учреждениях дополнительного образования. В связи с этим возникла необходимость создания программы для многолетнего тренировочного процесса, соответствующей Федеральным государственным требованиям с учетом традиционного обучения в боевых искусствах. Данная программа по карате соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения в боевых искусствах и может непосредственно использоваться в тренировочном процессе.

* 1. **Цели и задачи**

Задачи деятельности отделения каратэ МАОУ «Школа № 81» различаются в зависимости от этапа подготовки. Перевод учащихся в группу следующего года обу­чения производится решением тренерского совета на основании стажа занятий, выполнения нормативных показателей по общей, специальной физической и спортивно-технической подготовкам, результатов выступления в соревнованиях. Основным критерием для зачисления в группу являются спортивные результаты, соответствующие этапу обучения. При невыполнении нормативов обучающиеся могут пройти обучение повторно, но не более одного раза на каждом этапе обучения.

***Этап начальной подготовки (НП).*** На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ на основании результатов индивидуального отбора, который позволяет комплексно оценить двигательные способности, мотивацию и особенности телосложения. На этом этапе необходимо медицинское заключение об отсутствии противопоказаний. Если число желающих заниматься превышает план комплектования, тренерский совет спортивной школы может принять решение о конкурсном отборе в группы НП на основе комплексной оценки двигательных способностей, мотивации и особенностей телосложения требованиям каратэ. Продолжительность этапа 3 года. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет. Минимальное количество обучающихся в группе НП первого года – 16 человек, НП свыше двух лет 12 чел. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основными задачами на этапе НП являются:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям каратэ;

- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;

- овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства;

- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;

- выявление задатков и способностей детей, отбор и комплектование учебных групп;

- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы.

***Тренировочный этап (этап спортивной специализации) (Т)*** состоит из двух под этапов:

Этап спортивной специализации формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Общая продолжительность этапа 4 года. Минимальный возраст для зачисления 7 лет. Минимальное количество обучающихся в группе – 10 человек. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также по итогам результатов выступления на соревнованиях.

Основные задачи подготовки:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, воспитание основных физических качеств;

- овладение основами техники и тактики ведения боя, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах спорта (на основе комплексной подготовки);

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;

- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике ведения боя, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке.

***Этап совершенствования******спортивного мастерства******(ССМ)*** формируется из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – до 3-х лет. Минимальный возраст для зачисления – 15 лет. Минимальное количество обучающихся в группе – 4 человека. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов. На этап ССМ прием на обучение не проводится. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны,

- прочное овладение базовой техникой и тактикой ведения боя;

- совершенствование индивидуальной техники и тактики;

- повышение надежности выступлений в соревнованиях;

- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, срок обучения на данном этапе может быть увеличен на 1 год.

Обучающиеся, не прошедшие конкурсный отбор на этапах многолетней подготовки, могут продолжать занятия в спортивно-оздоровительных группах по общеразвивающим программам.

Наиболее перспективные спортсмены (выпускники), успешно прошедшие этап ССМ, выполнившие норматив мастера спорта, могут продолжить обучение на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) по профессиональной образовательной программе спортивной подготовки сроком до 4-х лет (до 10% от количества обучающихся отделения каратэ).

* 1. **Планируемые результаты реализации программы**

Результатом освоения Программы по каратэ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

1.2.1. в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития каратэ;

- основы философии и психологии восточных единоборств;

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила соревнований по каратэ; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ; федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта каратэ; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов каратэ, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях каратэ.

1.2.2. в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

1.2.3. в области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики ведения боя;

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

1.2.4. в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в каратэ средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

- навыки сохранения собственной физической формы.

1.2.5. в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий в каратэ;

- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;

- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;

- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

**II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Режим работы**

**Организация учебно-тренировочного процесса**

Учебный год начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле. Спортсмены проводят 6 недель в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по заданиям тре­нера поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима тренировок для группы в течение 34 недель и 6 недель работы учащихся по индивидуальным планам в период их активного отдыха. На этапе совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований.

Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (на этапе совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся.

Формы занятий по каратэ определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и разнимаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (обще-подготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы и работы занимающихся, также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10—12 мин в начале практического урока). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории под ять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и др. наглядными пособиями. Их лучше изготовить в виде слайдов и диапозитивов, что позволит создать со временем хороший методический комплекс, не требующий много места для хранения.

Практические занятия могут различаться *по цели* (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательными), *количественному составу*занимающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), *степени разнообразия решаемых задач* (на однородные и разнородные).

*На учебных* занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики каратэ.

*На тренировочных* занятиях, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется и повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

В процеcce тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

*Контрольные* занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров-преподавателей.

На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

*Соревновательные* занятия применяются для формирования у борцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований — классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

В качестве внеурочных форм занятий рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т.п.).

Расписание занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Максимальное количество учащихся в группе определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Оптимальный общегодовой объем тренировочной работы указан в учебном плане, рассчитанным на 34 недели.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

2 ч - в группах НП первого года обучения;

3 ч - в группах НП свыше года и в тренировочных группах;

4 ч - в группах, где нагрузка составляет 20 ч и более в неделю, 3 ч - при двухразовых тренировках в день.

**Режим тренировочной работы (возраст занимающихся, недельная нагрузка и наполняемость**

**спортивных групп) на этапах НП, Т, ССМ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| подготовки | Период   обучения   (лет) | Наполняемость групп (чел.) | | |  | Максималь-ный   объем  тренировоч-ной   нагрузки  в неделю (час.) | Требования по физической,  технической, спортивной подготовке на конец учебного года |  |
| Минимальный возраст для зачисления | Минималь-ная | Оптималь-  ная  (рекомен-дуемая) | Максималь-  ная |  | | |
| Этап начальной подготовки | первый год | 7 | 14 | 14 - 15 | 30 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП | | |
| свыше  одного года | 9-10 | 12 | 12 - 13 | 24 | 9 | Выполнение нормативов ОФП, СФП,  III юн. раз. | | |
| Тренировочный  этап (этап  спортивной  специализации) | первый год | 11 | 10 | 10 - 12 | 20 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, II и I юн. раз. | | |
| второй год | 12 | 9 | 10 - 12 | 20 | 12 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, I юн. раз. и III раз. | | |
| третий год | 13 | 8 | 10 | 16 | 16 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, III и II раз. | | |
| четвертый   год | 14 | 7 | 10 | 14 | 18 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, II и I раз. | | |
| Совершенствования спортивного мастерства | до одного   года | 15-16-17 | 4 | 6 - 7 | 8 | 24 | KMC Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП, | | |
| свыше одного года | 17-18+ | 4 | 4 - 5 | 6 | 28 | рост спортивных результатов | | |

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 |
| Тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 4 | 10 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | до 3 лет | 12 |

**Годовой учебный план**

**тренировочных занятий в** МАОУ «Школа № 81»

**по карате**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы |  | | |
| НП | | |
| 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 32 | 32 | 42 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 27 | 30 | 39 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 25 | 44 | 49 |
| 5 | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 4 |
| 6 | Соревновательная подготовка | - | 4 | 4 |
| 7 | Инструкторская и  судейская практика | - |  |  |
| 8 | Приемные и переводные испытания | 5 | 10 | 10 |
| 9 | Восстановительные мероприятия | - | 10 | 10 |
| 10 | Врачебный и медицинский контроль | 3 | 8 | 8 |
|  |  | 104 | 142 | 176 |

**Распределение времени на различные виды подготовки**

**(в % от общего количества часов в год)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы подготовки | Группы начальной подготовки | | |
|  |  | 1 год | 2 год | 3 год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 4 | 3,7 | 3,7 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 54,8 | 40,7 | 40,7 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 14,2 | 15,8 | 15,8 |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 19,8 | 25,9 | 25,9 |
| 5 | Психологическая подготовка | 0,8 | 2,1 | 2,1 |
| 6 | Соревновательная подготовка | - | 2,1 | 2,1 |
| 7 | Восстановительные мероприятия | - | 3,7 | 3,7 |
|  | Общий объем часов | 104 | 142 | 176 |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**3.1. Педагогический и врачебный контроль**

В ДЮСШ одной из важных функций является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с обучающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;

- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;

- выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, для чего организуются специальные соревнования.

Контроль физической подготовленности в тренировочных группах необходимо вести с учетом биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных ростовых границ, должен осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на должные по всей совокупности каждой возрастной группы.

Педагогический контроль включает также и показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней, занятий, соревновательных дней, стартов), исходный уровень состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей и динамика этих показателей вносятся в индивидуальную карту занимающихся.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (ОФП)**

Тестирования по ОФП, СФП, ТТП обучающихся МАОУ «Школа №81» осуществляется два раза в год: в начале и конце учебного года.

Перед тестированием проводится разминка.

Примерный комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

**Бег на 30** м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка;

**Прыжок в длину с места** проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;

**Челночный бег 3x10** м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, по команде стартует и бежит до обозначенной линии, заступает за нее одной ногой и бежит обратно и так 3 прямых. Финиш фиксируется по пересечению линии. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка;

**Подтягивание на перекладине из виса** - выполняется максимальное количество раз хватом сверху, и.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа руками;

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание)** - выполняется максимальное количество раз. И.п.: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, кисти "на ширине плеч", туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, если при сгибании рук угол между плечом и предплечьем острый (< 900) и испытуемый возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;

**Бег на 1000 м** проводится на дорожке стадиона. Разрешается переходить на ходьбу. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Наклон вперед из положения сидя.** Ноги вместе, прямые, упираются в подставку, на которой закреплена линейка и подвижный бегунок. Наклоняясь, испытуемый двигает бегунок от себя вдоль линейки. Засчитывается расстояние от опоры до бегунка после наклона.

Комплекс контрольных упражнений по специальной физической и технико-тактической подготовленности определяется видом спорта. На разных этапах многолетней подготовки в него входят разные упражнения, которые описаны в методической части программы.

**Подъем туловища лежа на полу.** Упражнение выполняется за 30 сек. И.п. лежа на полу, руки за головой, сцеплены в замок; ноги согнуты в коленях до угла 900. Испытуемый выполняет наклон вперед до касания грудью коленей и возвращается в и.п.

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы начальной подготовки (10 лет)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные (тесты) упражнения |  |
| Мальчики | Девочки | |
| Быстрота | | Бег 30м – не более 6 сек | Бег 30м – не более 6,1 сек | |
| Выносливость | | Кросс 1500 м – не более 7,40 мин. | Кросс 1500м – не более 8,20 мин. | |
| Координация | | Челночный бег 3х10м – не более 9,0 сек | Челночный бег 3х10м – не более 9,5 сек | |
| Сила | | Подтягивания на высокой перекладине –не менее 4 раз | Подтягивания на низкой перекладине - не менее 12 раз | |
| Силовая  выносливость | | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 20 раз | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 15 раз | |
| Скоростно-силовые качества | | Прыжок в длину с места – не менее 145 см | Прыжок в длину с места – не менее 135 см | |
| Гибкость | | Наклон вперед из положения сидя(см) - не менее 7 см | Наклон вперед из положения сидя (см) – не менее 8 см | |
| СФП | | Специализированный тест |  |
| Техническая подготовка |  | | |

**Контрольно-переводные нормативы на конец учебного года**

**ГНП 1г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные (тесты) упражнения |  |
| Мальчики | Девочки | |
| Быстрота | | Бег 30м – не более 5,7 сек | Бег 30м – не более 5,9 сек | |
| Выносливость | | Кросс 1500 м не более 7.30 мин. | Кросс 1500 м– не более 8.00 мин. | |
| Координация\* | | Челночный бег 3х10м – не более 8,4 сек | Челночный бег 3х10м – не более 8,7 сек | |
| Сила\* | | Подтягивания на высокой перекладине –не менее 5 раз | Подтягивания на низкой перекладине - не менее 14 раз | |
| Силовая  выносливость\* | | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 22 раз | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 16 раз | |
| Скоростно-силовые качества\* | | Прыжок в длину с места – не менее 156 см | Прыжок в длину с места – не менее 151 см | |
| Гибкость\* | | Наклон вперед из положения сидя(см) - не менее 8 см | Наклон вперед из положения сидя (см) – не менее 10 см | |
| СФП\* | | Специализированный тест |  |
| Техническая подготовка |  | | |

**ГНП 2-3г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | | Контрольные (тесты) упражнения |  |
| Мальчики | Девочки | |
| Быстрота | | Бег 30м – не более 5,4 сек | Бег 30м – не более 5,7 сек | |
| Выносливость | | Кросс 1500 м – не более 7.20 мин. | Кросс 1500м – не более 7.40 мин. | |
| Координация\* | | Челночный бег 3х10м – не более 8,1 сек | Челночный бег 3х10м – не более 8,3 сек | |
| Сила\* | | Подтягивания на высокой перекладине –не менее 6 раз | Подтягивания на низкой перекладине - не менее 16 раз | |
| Силовая\*  выносливость | | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 24 раз | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 18 раз | |
| Скоростно-силовые качества\* | | Прыжок в длину с места – не менее 166 см | Прыжок в длину с места – не менее 161 см | |
| Гибкость\* | | Наклон вперед из положения сидя(см) - не менее 9 см | Наклон вперед из положения сидя (см) – не менее 11 см | |
| СФП\* | | Специализированный тест |  |
| Техническая подготовка |  | | |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

**для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные (тесты) упражнения |  |
| Юноши | Девушки | |
| Быстрота | Бег 30м – не более 5,4 сек | Бег 30м – не более 5,7 сек | |
| Выносливость | Кросс 1500 м – не более 7.20 мин. | Кросс 1500м – не более 7.50 мин. | |
| Координация\* | Челночный бег 3х10м – не более 8,1 сек | Челночный бег 3х10м – не более 8,3 сек | |
| Сила\* | Подтягивания на высокой перекладине –не менее 7 раз | Подтягивания на низкой перекладине - не менее 16 раз | |
| Силовая  Выносливость\* | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 24 раз | Подъем туловища лежа на полу (пресс) за 30 сек – не менее 18 раз | |
| Скоростно-силовые качества\* | Прыжок в длину с места – не менее 180 см | Прыжок в длину с места – не менее 170 см | |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (см) - не менее 10 см | Наклон вперед из положения сидя (см) – не менее 14 см | |
| СФП\* | Специализированный тест |  |
| Технико-тактическое мастерство\* | Обязательная техническая программа |  |
| Выполнение спортивного разряда | 2-1 юношеский разряд |  |

**IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**4.1. Организация и планирование тренировочного процесса в годичном цикле**

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов: конкретные цели и задачи на год, календарь соревнований, закономерность становления спортивной формы и техники.

В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия: *микроциклы, мезоциклы, макроциклы.*

*Микроцикл* — это относительно законченная часть учебно-тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, не более недели.

По направленности микроциклы бывают: развивающие, ударные, втягивающие, поддерживающие, разгрузочные, адаптационные, специализированные, контрастные.

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазы.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1; 2-7 (соотношение тренировок и дней отдыха).

*Мезоцикл* — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки.

Типичные мезоциклы включают от 3 до 6 микроциклов.

*Макроцикл* — это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми. Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, некоторые их них включают несколько показателей. Особенно важно оценить суммарную нагрузку на день, на микроцикл. При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней — к утру следующего дня, после большой - к вечеру следующего дня, после максимальной - через 2-3-4 дня.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно определять по наиболее важным биологическим рубежам. Первым таким рубежом является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца).

Как известно, на начальном этапе работы по мере повышения ее мощности систолический объем увеличивается параллельно с частотой сердечных сокращений и достигает максимума при пульсе в 120-130 ударов в минуту.

1. ЗОНА (120-130 уд/мин) — восстановительная, т.е. имеет место активное восстановление (плавание, бег, ката). Следующей биологической границей является порог анаэробного обмена (ПАНО), т.е. тот момент в работе, когда в ее энергообмене значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Порог анаэробного обмена у спортсменов высокой квалификации локализуется на уровне 150-165 уд/мин. По мере тренированности ПАНО увеличивается.
2. ЗОНА (130-156 уд/мин) сопровождается функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, то есть когда весь энергозапас удовлетворяется аэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий II зоны интенсивности может быть поддерживающей, развивающей (в отношении аэробных систем) и используемой во все периоды подготовки. Работа в 1-П зоне интенсивности выполняется с требованиями равномерного метода. При дальнейшем повышении тяжести физических нагрузок отмечается следующий биологический рубеж— максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе в 120-130 уд/мин, и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях сердечных сокращений 195 уд/мин, и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполняться кровью. Минутный объем сердца достигает максимума при пульсе 180-195 уд/мин.
3. ЗОНА интенсивности (156-190 уд/мин) — работа в этом режиме осуществляет энергообеспечение организма смешанным образом: аэробные процессы достигают своего максимума, стартовавшие анаэробные реакции также набирают мощность. Происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность. В этом режиме нарабатывается техника на скорость и силу (основная часть тренировки).
4. ЗОНА интенсивности — последний биологический рубеж с максимальным уровнем анаэробных реакций на фоне около предельной аэробной производительности; частота сердечных сокращений около предельная и предельная, а методическая направленность - развитие специальной выносливости. Учитывая эти исходные позиции, каждый тренер-преподаватель, составляя тренировочный план подготовки на год, использует режимы работы спортсмена.

При составлении планов циклов учитываются зоны и режимы работы, что даст результаты через 3-4 месяца Необходимо чередовать ударные циклы с восстановительными, а также обязательно обследоваться у врача 1 раз в 1-2 месяца.

Примерный план подготовки

I. Период фундаментальной подготовки. Продолжительность его 15-16 недель.

Основные задачи — значительное повышение аэробной производительности; развитие силы, скорости координационных способностей, увеличение технического и тактического арсенала; ОФП — бег, атлетика, плавание;

СФП — изучение и наработка техники, гибкости, ловкости. Техническая подготовка — наработка техники по предметам, в парах, в кумитэ, ката.

Технико-тактическая подготовка — наработка кумитэ всех видов, связок. Моральная подготовка — теоретическая подготовка, расширение психологической адаптации.

II. Обще подготовительный этап Втягивающий мезо цикл состоит из пяти недельных микроциклов. Задачи:

определить исходный уровень каратистов, постепенно выйти на запланированный уровень тренировочных нагрузок. Вначале упражнения выполняются с интенсивностью, который соответствует уровень энергообеспечения несколько ниже ПАНО, затем выходят на уровень ПАНО.

* Для легковесов ПАНО — 160-165 уд/мин.
* Для средневесов ПАНО — 155-160 уд/мин.

— Для тяжеловесов ПАНО — 130-155 уд/мин. С такими нагрузками работают 3 микроцикла.  
Восстановительные мероприятия: контрастный душ через день, 1 раз в неделю сауна, массаж, дополнительное питание, чай с шиповником шоколад, орехи.

Базовый мезоцикл.

Следующих 2 микроцикла направлены на мощность аэробных процессов энергообеспечения. Выполнять подобные задания довольно трудно, поэтому необходимо предусмотреть разнообразные средства восстановления, рационально сочетать нагрузки с отдыхом (активный отдых на природе, массаж, сауна, спортивные игры, концерты, видеофильмы). Целесообразно, планировать работу: по воздуху, по предметам, в парах.

* Интенсивность работы около 80% от максимума (пульс 170-180 уд/мин).
* Время отдыха такое, чтобы пульс падал не ниже 130-140 уд/мин
* Работать до 3 серий (по 3 подхода).

— Для тяжеловесов необходимо больше отдыхать 6 микроциклов — разгрузочно -  
восстановительные.

* Понедельник — отдых в лесу, на озере.
* Вторник — отдых в гостях.
* Среда — сауна, массаж.
* Четверг — видеофильмы по боевым искусствам.
* Пятница — медицинское обследование.
* Суббота — активный отдых.
* Воскресенье — активный отдых.

III. Специально подготовительный этап

Состоит из ударных, разгрузочных, развивающих микроциклов.

Основные задачи:

— совершенствование скоростно-силовых качеств в кумитэ, повышение емкости и мощности гликолитических процессов энергообразования, развитие анаэробного алактатного компонента специальной выносливости и на этой основе совершенствование техники.

Работу менять: — в парах — индивидуально, в группе — III, IV, V режимы работы. 7-8 — развивающие микроциклы.

9 — ударный микроцикл.

10 — разгрузочный микроцикл.

11-12-13 — ударные микроциклы.

1. — развивающий микроцикл.
2. — разгрузочный микроцикл (новогодние праздники).

IV. Соревновательный период Продолжительность 9-10 недель (1, 2, 3 месяц.  
Предсоревновательный этап Задачи:

* плавное снижение нагрузок;
* адаптация к соревновательным нагрузкам;
* достижение состояния психической свежести;
* оценка уровня физического, тактического.

16-17 — микроциклы разгрузочно-восстановительные (медкомиссия).

1. — поддерживающий (ОФП, ката, тактика).
2. — клубный турнир (подготовка).
3. — разбор, устранение ошибок, разгрузочно-восстановительный.

21 — городской чемпионат.

1. — разгрузочно - восстановительный.
2. — открытый чемпионат (основной соревновательный период).
3. — разгрузочно - восстановительный.

V. Период заключительной подготовки (соревновательный). Продолжительность 13-15 недель (3, 4, 5 месяцы). Задачи:

— дальнейшее повышение мастерства в ката, кумитэ, кихоне с учетом коррекции  
работы предсоревновательного периода.

1. — развивающий (осваивание экзаменационных версий, связок, ката).
2. — ударный (наработка их на пределе).
3. — развивающий (применение той же техники);'
4. — ударный (наработка на силу, скорость той же техники).
5. — разгрузочный (сдача экзаменов, восстановление).
6. — развивающий (изучение новых связок, ката, техники).

31 — ударный (наработка новых связок, ката, техники).

1. — развивающий (применение техники).
2. — ударный (наработка новых связок, ката, техники).
3. — разгрузочно -восстановительный.
4. —сдача экзаменов.
5. — соревнования в клубе.
6. — разгрузочно -восстановительный.
7. 39 - подготовка к соревнованиям, соревнования..
8. Переходной период

Продолжительность — 2 месяца (6, 7 месяцы). 8 месяц — втягивающий период, индивидуальная подготовка. Примерный план составлен с учетом соревнований 1 группы..

**4.2. Содержание и планирование учебного материала**

**в группах на разных этапах подготовки**

***Теоретическая подготовка.***

1.Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учёбы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и др. питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

2.Правила соревнований.

Понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит и др. действий. Запрещённые действия. Оценивающие действия. Площадка, её разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (каратэги).

*Практические занятия*.

Определение правоты в атаке. Определение правильности выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

3.Основы физиологии человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

***Общая физическая подготовка*.**

Значение и место ОФП в процессе тренировки каратиста. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

*Практические занятия.*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений /в стойке, на коленях сидя, лёжа/; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах.

Элементы акробатики (страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост», рондат, курбет, фляк).

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 30м, 60м, кроссы, прыжки в высоту и в длину с разбега и с места, метание набивных мячей (до 2 кг), метание теннисных мячей.

Плавание: вольный стиль на 25м, 50м без учёта времени.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.

Подвижные игры: Перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

***Специальная физическая подготовка.***

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость - качества необходимые спортсмену, занимающемуся каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

*Практические занятия.*

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (0,5 -1,5кг) одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук /с хлопками перед грудью, над головой, за спиной. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: Маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д.), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции (кросс).

***Изучение и совершенствование техники и тактики.***

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. Шаги вперёд и назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, и положение туловища, рук, ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя рука, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах руками. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

*Практические занятия.*

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. Челнок, - движение вперёд, движение назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход в атаку и выход из неё. Выполнение входа и выхода с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон - основная базовая техника каратэ в движении:

Разучивание стоек: хачиджи-дачи, мусуби-дачи, киба-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (чоку-цуки, гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники удара ногой (мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери, ёко-гери); то же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай), то же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приёмом по 30-60 секунд - 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два-три движения, в два движения плюс маваси-гери, сбивы рук противника наружу и внутрь с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (гьяку-цуки, ой-цуки). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, уход от этих атак и контратаки (подхват). Изучение формальных комплексов (ката): ХЕЙАН (ПИНАН) № 1-5.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении, то же в защите. Значение правильной стойки для лёгкого ибыстрого передвижения. Уход от атаки ногой в сторону и блокировка с последующей контратакой. Повторные атаки, работая 3 номером, руками и ногами в различные уровни.

***Выполнение контрольных нормативов***.

Выполнение контрольных нормативов по технической подготовке состоит из техники выполнения стоек, ударов руками и ногами, блоков на месте и в движении. Также проводятся соревнования по кумитэ.

По СФП:

Количество ударов передней и задней рукой за 10 сек. – 12-15

Количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек. – 17-19

Количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек. на стойку – 15-20

Отжимания за 30 сек. – 21-24.

***Теоретическая подготовка.***

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Осуществление врачебного контроля в кружках. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия, ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия*.* Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских, областных, республиканских соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки каратиста. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка нагрузки.

***Общая физическая подготовка*.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, кролем на спине, брассом на 50—100 м без учета, времени. Лыжный спорт. Бег на лыжах 2—5 км. Освоение техники бега, спуска с гор и поворотов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7x7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

***Специальная физическая подготовка.***Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара

Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

***Изучение и совершенствование техники и тактики.***

Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя -подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

*Практические занятия.*

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя.

Атака на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень.

Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.

Встречные атаки на атаку противника.

Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (маваси-гери, ёко-гери, маи-гери) на различных уровнях.

Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды боя.

***Выполнение контрольных нормативов***.

По технико-тактической подготовке в первую очередь оценивается техника исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Учитывается их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие. Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном и выигрышном варианте.

По СФП:

«Двойка» из каждой стойки в челноке за 20 сек. – 18-21

Маваши-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок за 20 сек. – 20-22

Нанесение ударов в мешок двумя руками за 10 сек. – 16-19

Отжимания за 30 сек. – 25-28. Задняя рука + передняя нога (цки-маваши) за 20 сек. – 8-11

**V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Акопян А. О., Харитонов В. И. Рукопашный бой. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2004. - 116с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт 1988. - 330с.

3. Гаськов А. В., Кузьмин В. А. Теоретические аспекты построения спортивной тренировки в единоборствах. - Красноярск: КрасГУ, 2002. - 103с.

4. Градополов К. В. Бокс. - М.: Физкультура и спорт, 1961. - 340 с.

5. Головихин Е. В., Степанов С. В. Организация и методика обучения в спортивных видах единоборств: учебно-методическое пособие. Екатеринбург 2006. – 70с.

6. Гуков Л. К. Пособие по спортивной борьбе. Минск «Высшая школа» 1983. - 238с.

7. Егорова А. В., Круглов Д.Г., Левочкина О. Е., Столов И. И., Усков С. В., Черноног Д. Н. Нормативно-правовое и программное обеспечение спортивных школ в Российской Федерации: методические рекомендации / под редакцией И. И. Столова. - М.: Советский спорт, 2007. - 136с.

8. Иванов-Катанский С., Касьянов Т. Спортивный рукопашный бой: техника совершенствования М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005 - 368с.

9. Карелин А. А. Спортивная подготовка борцов высокой квалификации. «Советская Сибирь» 2002. - 480с.

10. Кузнецов А.Н., Кузнецов Н.Н., Кузнецова О. А., Вишняков С. А. Правила соревнований по «восточному боевому единоборству» спортивная дисциплина «КОБУДО». Москва 2003. Изменения и Дополнения судейской коллегии ОСОО ВФК 2013. - 42с.

11. Кунат П. Проблемы нагрузки с точки зрения психологии спорта, Психология и современный спорт. М.: 1973. - 412с

12. Марков В. В., Гульев И. Л. Сетокан. Правила соревнований. - Москва- Донецк: ДонНУ, 2001. - 112с.

13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт 1977.- 280с.

14. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. Учебная книга. - М.: 4-й филиал Воениздата. 1997. - 304с.

15. Михайлов С.С. Основы биохимии: учебное пособие / СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта - СПб., 2001. - 245с.

16. Набатникова М.Я. Проблемы совершенствования специальной выносливости спортсменов при циклической работе максимальной и субмаксимальной мощности.- Автореферат диссертации доктора педагогических наук М, 1974 - 52с.

17. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель» 2003. - 200с.

18. Панков В. А., Акопян А. О. Специальная физическая подготовка в видах спортивных единоборств: статья // Журнал «Теория и практика физической культуры». Выпуск 31 марта 2004. - 3с.

19. Приказ Минспорттуризма России №339 от 12 апреля 2010 года. Правила вида спорта «восточное боевое единоборство»

20. Прокудин Б. Ф., Прокудин К. Б. Основы многолетнего планирования подготовки спортивного резерва (на примере легкой атлетики и единоборств) \ Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических институтов. - Коломна, 2003. - 90с.

21. Рябинин С. П., Шумилин А. П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: Учебное пособие. - Красноярск: Институт естественных и гуманитарных наук СФУ, 2007. - 153с.

22. Солодков А.С. Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2001г. - 520с.

23. Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: учебное пособие для УОР М.: 1997 - 415с.

24. Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В. Самбо. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР.-М.: Советский спорт, 2008.-236с.

25. Тараканов Б. И. Педагогические основы управления подготовкой борцов: Монография // СПбГАФК им П.Ф. Лесгафта СПб 2000. - 159с.

26. Черникова О. А. Соперничество, риск, самообладание в спорте.- М.: Физкультура и спорт 1980. - 104с.

27. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца. - М.: РТАФК, 1996, - 106с.