

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества «Аэлита»
города Кургана

СОГЛАСОВАНО
Методическим советом
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
протокол от «15 » сентября 2016 г.
№ 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИИ «КАРАТЭ»

Возраст обучающихся: 7-23 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
Рамазанова Эльмира Кургановна,
тренер-преподаватель

Курган
2016

Рассмотрена на методическом совете
 МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
 Протокол от «15» сентября 20 16 г. № 2
 Председатель МС Ноф

Рассмотрена на методическом совете
 МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
 Протокол от «31» августа 20 17 г. № 1
 Председатель МС Ноф

Рассмотрена на методическом совете
 МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
 Протокол от «30» августа 20 18 г. № 1
 Председатель МС Ноф

Рассмотрена на методическом совете
 МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
 Протокол от «30» августа 20 19 г. № 1
 Председатель МС Ноф

Рассмотрена на методическом совете
 МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
 Протокол от « » 20 г. №
 Председатель МС

Рассмотрена на методическом совете
 МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
 Протокол от « » 20 г. №
 Председатель МС

Рассмотрена на методическом совете
 МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
 Протокол от « » 20 г. №
 Председатель МС

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции «Каратэ»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Цель программы	Развитие и совершенствование физических и моральных качеств, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий каратэ, подготовка детей для успешного выступления в городских и областных соревнованиях по каратэ
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	Спорт
Уровень освоения содержания образования	Ознакомительный Базовый
Организация деятельности обучающихся	Групповая и коллективная
Срок реализации программы	5 лет
Возраст обучающихся	7-23 лет
С какого года реализуется программа	с 2016 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы	
Пояснительная записка.....	5
Цель и задачи программы.....	6
Условия реализации программы.....	6
Планируемые результаты.....	7
Формы аттестации.....	7
Оценочные материалы.....	8
Методические материалы.....	8
2. Учебно-тематические планы	
Сводный учебно-тематический план.....	10
Учебно-тематический план первого года обучения.....	10
Учебно-тематический план второго года обучения.....	11
Учебно-тематический план третьего года обучения.....	12
Учебно-тематический план четвертого года обучения.....	13
Учебно-тематический план пятого года обучения.....	14
3. Содержание программы	
Содержание программы первого года обучения.....	15
Содержание программы второго года обучения.....	17
Содержание программы третьего года обучения.....	19
Содержание программы четвертого года обучения.....	20
Содержание программы пятого года обучения.....	22
Список литературы.....	24
Приложение.....	25

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по каратэ направлена на отбор одарённых детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программам спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа по каратэ рассчитана на детей, подростков и молодых людей.

Общеразвивающая программа по каратэ представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта – каратэ, и связанных с участием в соревнованиях.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, тхэквондо). Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом и олимпийским видом спорта. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Срок реализации дополнительной программы по каратэ составляет 5 лет:

начальная подготовка – 2 года,

тренировочный этап – 3 года.

Данная программа рассчитана на период обучения начальной подготовки и тренировочного этапа.

Максимальная нагрузка 216 часов в год.

Тренировочная работа по каратэ проводится круглогодично на основании данной дополнительной общеобразовательной программы из расчёта 36 недель. Обучающиеся занимаются 6 часов в неделю.

В 1 и 2 год обучения (этап начальной подготовки):

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники каратэ;
- календарные соревнования;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

С 3-его по 5-ой год (учебно-тренировочный этап):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- календарные соревнования;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Цель и задачи программы

Цель программы – развитие и совершенствование физических и моральных качеств, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий каратэ, подготовка детей для успешного выступления в городских и областных соревнованиях по каратэ.

Задачи:

Обучающие – сформировать разносторонне развитую физическую подготовку обучающихся;

укрепить здоровье детей, усовершенствовать и повысить работоспособность организма, развить физические качества: ловкости, быстроты, силы.

научить основам технико-тактической подготовки для успешного выступления в соревнованиях по каратэ;

Воспитывающие – сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.

Развивающие – развить творческих и спортивных способностей детей, развить навыки адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой каратэ, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной программы по каратэ у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),

регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),

познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),

коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Условия реализации программы

Во время занятий обучающимся, следует создавать атмосферу эффективного усвоения предлагаемого материала; безопасной тренировочной работы, совмещение приятного с полезным и, как следствие, прогресса в освоении разучиваемых приемов.

Каждую тренировку нужно планировать заранее. Хорошая организация – это залог продуктивной тренировки и хорошей мотивации.

Также продуктивному ходу обучения способствует наличие необходимого инвентаря (скакалки, утяжелители, лапы, макивары, эспандеры резиновые и др.)

Планируемые результаты

Личностные результаты

У обучающихся сформируется: потребность в саморазвитии, мотивация к достижению высоких результатов своей деятельности, настойчивость в овладении видом деятельности, ответственность, самостоятельность, развитость волевых качеств, культура общения, культура поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, лидерские качества.

Метапредметные результаты

У обучающихся сформируются: коммуникативные навыки, навыки сотрудничества, умение работать в группе, коллективе, умение отстаивать свою точку зрения, умение ставить перед собой задачи, планировать свою деятельность, организовывать самостоятельную деятельность, умение работать по алгоритму.

Предметные результаты

- Обучающиеся должны знать:

- 1) Правила безопасного поведения в спортзале или в другом месте тренировок.
- Запрещённые действия;
- 2) правила поведения на тренировках по каратэ;
- 3) основы гигиены;
- 4) краткую историю каратэ в мире;
- 5) комплекс разминочных упражнений;
- 6) правила соревнований;
- 7) терминологию;
- 8) основы базовой техники каратэ;
- 9) комплексы технических действий без противника (Ката).

- Обучающиеся должны уметь:

- 1) оказывать первую медицинскую элементарную помощь;
- 2) выполнять и проводить общую разминку;
- 3) выполнять базовую технику каратэ, базовые стойки, приемы ударов, приёмы защитной техники;
- 4) общаться с членами команды с целью достижения успеха в выполнении задания тренера, командных соревнованиях и мероприятиях.

Формы аттестации

Прием контрольных нормативов проводится не реже трех раз в год.

Итоги проведенной работы также можно увидеть по результатам обучающихся в соревнованиях различного уровня в течение всего года.

Оценка учебно-тренировочного этапа проводится по показателям:

1. Состоянию здоровья, уровню физического развития (медкарта, количество пропусков по болезни)
2. Динамике результатов (улучшение результатов ежемесячно)
3. Освоения объема нагрузки (удовлетворительное)
4. Освоения теоретического материала (в полном объеме)
5. Сохранность контингента(70%)

Критерии результативности:

Программа считается эффективной при условии сохранности контингента и выполнения 70% обучающихся контрольных нормативов и тестов.

Оценочные материалы

Программа аттестации каратистов:

Программа предназначена для каратистов, а также для тренеров, имеющих право преподавать каратэ и аттестовывать своих обучающихся.

Приводимая ниже таблица периодичности аттестаций указывает на минимально необходимые сроки подготовки. Лица, выставляющие свою кандидатуру на соискание очередного пояса ранее указанных сроков, к экзаменам не допускаются. Только тренер может решить готов ли спортсмен к следующему испытанию или нет.

Ученические степени

Квалификация	Периодичность экзаменов	Цвет пояса - Япония	Цвет пояса - Россия, другие страны мира
10 кю	3 месяца	белый	белый
9 кю	3 месяца	белый	белый с лентой
8 кю	3 месяца	белый	желтый
7 кю	3 месяца	белый	оранжевый
6 кю	3 месяца	белый	зеленый
5 кю	4 месяца	белый	фиолетовый
4 кю	4 месяца	белый	фиолетовый
3 кю	6 месяцев	коричневый	коричневый
2 кю	6 месяцев	коричневый	коричневый
1 кю	6 месяцев	коричневый	коричневый

Мастерские степени

Квалификация	Периодичность экзаменов	Общий стаж занятий	Цвет пояса
1 Дан (шодан)	6 месяцев	4-5 лет	черный
2 Дан (нидан)	2 года (не моложе 18 лет)	5-7 лет	черный
3 Дан (сандан)	3 года	7-12 лет	черный
4 дан (ендан)	4 года	12-15 лет	черный
5 Дан (годан)	5 лет	15-20 лет	черный
6 Дан (роккудан)	6 лет	20-25 лет	черный или бело-красный
7 Дан (сичидан)	7 лет	25-30 лет	черный или бело-красный
8 Дан (хачидан)	8 лет	30-35 лет	черный или бело-красный

Методические материалы

Методы обучения используемые при реализации программы:

- словесный;
- практический;
- объяснительно-иллюстративный;

- игровой.

Методы воспитания используемые в работе с детьми:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

Формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Формы организации учебных занятий:

- беседа;
- игра;
- соревнование;
- мастер-класс;
- практическое занятие;
- тренинг;
- турнир;
- чемпионат;
- экзамен.

Используемые педагогические технологии (или элементы технологий):

- технология личностно-ориентированного обучения;
- индивидуализации обучения;
- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- игровые технологии;
- технология разноуровневого обучения;
- технология образа и мысли;
- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

Построение обучающихся для приветствия;

Разминочный блок;

Основной блок занятия (повторение изученного материала, изучение новой темы);

Заключительный блок (закрепление материала, построение).

Дидактические материалы: программа экзаменов по каратэ 10 кю – 5 дан.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЕ ПЛАНЫ

Сводный учебно-тематический план

№ п/п	Содержание программы	Количество часов				
		I год обучения 6 час/нед.	II год обучения 6 час/нед.	III год обучения 6 час/нед.	IV год обучения 6 час/нед.	V год обучения 6 час/нед.
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	-	-
2	Общая физическая подготовка	46	40	38	18	40
3	Специальная физическая подготовка	18	18	28	34	34
4	Техническая подготовка	96	102	96	100	68
5	Тактическая подготовка	28	28	30	40	50
6	Участие в соревнованиях	14	14	18	18	18
7	Контрольные тесты	6	6	6	6	6
	Всего:	216	216	216	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Правила пожарной безопасности. Правила техники безопасности. Безопасное поведение в спортзале или в другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия.	2
1.2	Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине). Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ).	2
1.3	Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом и с использованием естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья). Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека).	2
1.4	Правила соревнований. Проведение боев по бесконтактным правилам. Терминология.	2
2	Общая физическая подготовка	46
2.1	Строевые упражнения	6
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	12
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	8
2.4	Акробатические упражнения	6
2.5	Легкоатлетические упражнения	6
2.6	Подвижные игры и эстафеты	8
3	Специальная физическая подготовка	18
3.1	Упражнения для развития быстроты	6
3.2	Упражнения для развития скоростных качеств	4
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	2
3.4	Упражнения для развития ловкости	4
3.5	Боевые передвижения. Страховка и самостраховка	2

4	Техническая подготовка	96
4.1	Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ	20
4.2	Кихон. Основы базовой техники каратэ	20
4.3	Ката. Комплекс технических действий без противника	22
4.4	Освоение кумитэ. Спарринг	20
4.5	Освоение основ технических и тактических действий	14
5	Тактическая подготовка	28
5.1	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	12
5.2	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов	6
5.3	Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности и соревнованиям. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю	4
5.4	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы	6
6	Участие в соревнованиях	14
7	Контрольные тесты	6
7.1	Аттестация на пояс (2 часа)	2
7.2	Аттестация на пояс (2 часа)	2
7.3	Аттестация на пояс (2 часа)	2
Всего:		216

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	8
1.1	Правила пожарной безопасности. Правила техники безопасности. Безопасное поведение в спортзале или в другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия	2
1.2	Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине). Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ)	2
1.3	Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом и с использованием естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья). Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека)	2
1.4	Правила соревнований. Проведение боев по бесконтактным правилам. Терминология	2
2	Общая физическая подготовка	40
2.1	Строевые упражнения	6
2.2	Общеразвивающие упражнения без предметов	12
2.3	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
2.4	Акробатические упражнения	6
2.5	Легкоатлетические упражнения	4
2.6	Подвижные игры и эстафеты	6
3	Специальная физическая подготовка	18
3.1	Упражнения для развития быстроты	6

3.2	Упражнения для развития скоростных качеств	4
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости	2
3.4	Упражнения для развития ловкости	4
3.5	Боевые передвижения. Страховка и самостраховка	2
4	Техническая подготовка	102
4.1	Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ	20
4.2	Кихон. Основы базовой техники каратэ	20
4.3	Ката. Комплекс технических действий без противника	28
4.4	Освоение кумитэ. Спарринг	20
4.5	Освоение основ технических и тактических действий	14
5	Тактическая подготовка	28
5.1	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	12
5.2	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов	6
5.3	Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю	4
5.4	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы	6
6	Участие в соревнованиях	14
7	Контрольные тесты	6
7.1	Аттестация на пояс (2 часа)	2
7.2	Аттестация на пояс (2 часа)	2
7.3	Аттестация на пояс (2 часа)	2
Всего:		216

Учебно-тематический план третьего года обучения

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	38
1.1	Общеразвивающие упражнения с предметами	20
1.2	Акробатические упражнения	6
1.3	Легкоатлетические упражнения	6
1.4	Подвижные игры и эстафеты	6
2	Специальная физическая подготовка	28
2.1	Упражнения для развития быстроты	10
2.2	Упражнения для развития скоростных качеств	10
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	4
2.4	Упражнения для развития ловкости	4
3	Техническая подготовка	96
3.1	Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ	16
3.2	Кихон. Основы базовой техники каратэ	16
3.3	Ката. Комплекс технических действий без противника	26
3.4	Освоение кумитэ. Спарринг	10
3.5	Освоение основ технических и тактических действий	14
3.6	Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Идеомоторика	14
4	Тактическая подготовка	30

4.1	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	18
4.2	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов	6
4.3	Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю	6
5	Участие в соревнованиях	18
6	Контрольные тесты	6
6.1	Аттестация на пояс (2 часа)	2
6.2	Аттестация на пояс (2 часа)	2
6.3	Определение скоростных качеств	2
	Всего:	216

Учебно-тематический план четвертого года обучения

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	18
1.1	Общеразвивающие упражнения с предметами	6
1.2	Легкоатлетические упражнения	6
1.3	Подвижные игры и эстафеты	6
2	Специальная физическая подготовка	34
2.1	Упражнения для развития быстроты	8
2.2	Упражнения для развития скоростных качеств	8
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	10
2.4	Упражнения для развития ловкости	8
3	Техническая подготовка	100
3.1	Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ	24
3.2	Кихон. Основы базовой техники каратэ	22
3.3	Ката. Комплекс технических действий без противника	26
3.4	Освоение кумитэ. Спарринг	14
3.5	Освоение основ технических и тактических действий	14
4	Тактическая подготовка	40
4.1	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	22
4.2	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов	12
4.3	Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю	6
5	Участие в соревнованиях	18
6	Контрольные тесты	6
6.1	Аттестация на пояс (2 часа)	2
6.2	Аттестация на пояс (2 часа)	2
6.3	Определение силовых качеств	2
	Всего:	216

Учебно-тематический план пятого года обучения

№ п/п	Содержание работы	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка	40
1.1	Общеразвивающие упражнения без предметов	10
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами	14
1.3	Акробатические упражнения	8
1.4	Легкоатлетические упражнения	8
2	Специальная физическая подготовка	34
2.1	Упражнения для развития быстроты	10
2.2	Упражнения для развития скоростных качеств	6
2.3	Упражнения для развития специальной выносливости	4
2.4	Упражнения для развития ловкости	4
2.5	Боевые передвижения. Страховка и самостраховка.	2
2.6	Биомеханические условия техники каратэ.	4
2.7	Техника. Тактика. Оптимальное соотношение техники и тактики	4
3	Техническая подготовка	68
3.1	Кихон. Основы базовой техники каратэ	18
3.2	Ката. Комплекс технических действий без противника	22
3.3	Освоение кумитэ. Спарринг	20
3.4	Освоение основ технических и тактических действий	8
4	Тактическая подготовка	50
4.1	Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий	18
4.2	Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов	12
4.3	Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю	10
4.4	Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы	10
5	Участие в соревнованиях	18
6	Контрольные тесты	6
6.1	Аттестация на пояс (2 часа)	2
6.2	Аттестация на пояс (2 часа)	2
6.3	Определение скоростных качеств. Определение силовых качеств	2
	Всего:	216

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы первого года обучения

1. Теоретическая подготовка – 8 часов.

1.1. Правила пожарной безопасности. Правила техники безопасности. Безопасное поведение в спортзале или в другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия. (2 часа)

1.2. Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине). Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ). (2 часа)

1.3. Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом и с использованием естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья). Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека). (2 часа)

1.4. Правила соревнований. Проведение боев по бесконтактным правилам. Терминология. (2 часа)

2. Общая физическая подготовка – 46 часов.

2.1. Строевые упражнения. Понятие о: строе, шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. (6 часов)

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. (12 часов)

2.3. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. (8 часов)

2.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойки; перевороты. (6 часов)

2.5. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места. (6 часов)

2.6. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. (8 часов)

3.Специальная физическая подготовка – 18 часов.

- 3.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. (6 часов)
- 3.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. (4 часа)
- 3.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (2 часа)
- 3.4. Упражнения для развития ловкости. (4 часа)
- 3.5. Боевые передвижения. Страховка и самостраховка. (2 часа)

4.Техническая подготовка – 96 часов.

- 4.1. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. (20 часов)
- 4.2. Кихон. Основы базовой техники каратэ. (20 часов)
- 4.3. Ката. Комплекс технических действий без противника. (22 часа)
- 4.4. Освоение кумитэ. Спарринг. (20 часов)
- 4.5. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). (14 часов)

5.Тактическая подготовка – 28 часов.

- 5.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). (12 часов)
- 5.2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств. (6 часа)
- 5.3. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений. (4 часа)
- 5.4. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием. (6 часов)

6.Участие в соревнованиях – 14 часов.

- Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений со спортсменами из других организаций, развитие спортивного и соревновательного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на соперника.

7.Контрольные тесты (нормативы) – 6 часов.

- 7.1. Аттестация на пояс (2 часа);
- 7.2. Аттестация на пояс (2 часа);
- 7.3. Аттестация на пояс (2 часа).

Содержание программы второго года обучения

1.Теоретическая подготовка – 8 часов.

1.1. Правила пожарной безопасности. Правила техники безопасности. Безопасное поведение в спортзале или в другом месте тренировок. Действия при пожарной тревоге. Запрещённые действия. (2 часа)

1.2. Правила поведения на тренировках по каратэ (понятие о дисциплине и самодисциплине). Обзор истории каратэ в мире (наиболее известные школы каратэ). (2 часа)

1.3. Основы гигиены (значение гигиенических мероприятий при занятиях спортом и с использованием естественных факторов природы солнца, воздуха и воды для укрепления здоровья). Основы анатомии (общие сведения о строении опорно-двигательного аппарата человека). (2 часа)

1.4. Правила соревнований. Проведение боев по бесконтактным правилам. Терминология. (2 часа)

2.Общая физическая подготовка – 40 часов.

2.1. Строевые упражнения. Понятие о: строе, шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина и глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. (6 часов)

2.2. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. (12 часов)

2.3. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. (6 часов)

2.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойки; перевороты. (6 часов)

2.5. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места. (4 часа)

2.6. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. (6 часов)

3.Специальная физическая подготовка – 18 часов.

3.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. (6 часов)

3.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. (4 часа)

3.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (2 часа)

3.4. Упражнения для развития ловкости. (4 часа)

3.5. Боевые передвижения. Страховка и самостраховка. (2 часа)

4.Техническая подготовка – 102 часа.

4.1. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. (20 часов)

4.2. Кихон. Основы базовой техники каратэ. (20 часов)

4.3. Ката. Комплекс технических действий без противника. (28 часов)

4.4. Освоение кумитэ. Спарринг. (20 часов)

4.5. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). (14 часов)

5.Тактическая подготовка – 28 часов.

5.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). (12 часов)

5.2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств. (6 часа)

5.3. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений. (4 часа)

5.4. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием. (6 часов)

6. Участие в соревнованиях – 14 часов.

Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений со спортсменами из других организаций, развитие спортивного и соревновательного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на соперника.

7. Контрольные тесты (нормативы) – 6 часов.

- 7.1. Аттестация на пояс (2 часа);
- 7.2. Аттестация на пояс (2 часа);
- 7.3. Аттестация на пояс (2 часа).

Содержание программы третьего года обучения

1. Общая физическая подготовка – 38 часов.

1.1. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. (20 часов)

1.2. Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойки; перевороты. (6 часов)

1.3. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места. (6 часов)

1.4. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. (6 часов)

2. Специальная физическая подготовка – 28 часов.

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. (10 часов)

2.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. (10 часа)

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (4 часа)

2.4. Упражнения для развития ловкости. (4 часа)

3. Техническая подготовка – 96 часов.

3.1. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. (16 часов)

3.2. Кихон. Основы базовой техники каратэ. (16 часов)

3.3. Ката. Комплекс технических действий без противника. (26 часов)

3.4. Освоение кумитэ. Спарринг. (10 часов)

3.5. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). (14 часов)

3.6. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий. Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторная тренировка. (14 часов)

4. Тактическая подготовка – 30 часов.

4.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). (18 часов)

4.2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств. (6 часов)

4.3. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений. (6 часов)

5. Участие в соревнованиях – 18 часов.

5.1. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений со спортсменами из других организаций, развитие спортивного и соревновательного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на соперника.

5.2. Достичь поставленной задачи – вхождение в тройку призёров уровня чемпионатов области и всероссийских соревнований и первенств России.

6. Контрольные тесты (нормативы) – 6 часов.

6.1. Аттестация на пояс. (2 часа)

6.2. Аттестация на пояс. (2 часа)

6.3. Определение скоростных качеств. Бег 30 м (не более 5,2 с) - юноши, (не более 5,4 с) - девушки; непрерывный бег в свободном темпе 10 мин; бег 500 м (не более 1 мин 40 с) - юноши, (не более 2 мин) - девушки; челночный бег 3x10 м (не более 13 с) - мужчины, (не более 13,5) - девушки; (2 часа)

Содержание программы четвертого года обучения

1. Общая физическая подготовка – 18 часов.

1.1. Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. (6 часов)

1.2. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места. (6 часов)

1.3. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. (6 часов)

2. Специальная физическая подготовка – 34 часа.

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом,

боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. (8 часов)

2.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. (8 часов)

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (10 часов)

2.4. Упражнения для развития ловкости. (8 часа)

3.Техническая подготовка – 100 часов.

3.1. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. (24 часов)

3.2. Кихон. Основы базовой техники каратэ. (22 часов)

3.3. Ката. Комплекс технических действий без противника. (26 часов)

3.4. Освоение кумитэ. Спарринг. (14 часов)

3.5. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). (14 часов)

4.Тактическая подготовка – 40 часов.

4.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). (22 часа)

4.2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств. (12 часа)

4.3. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений. (6 часов)

5.Участие в соревнованиях – 18 часов.

5.1. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений со спортсменами из других организаций, развитие спортивного и соревновательного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на соперника.

5.2. Достичь поставленной задачи – вхождение в тройку призёров уровня чемпионатов области и всероссийских соревнований и первенств России.

6.Контрольные тесты (нормативы) – 8 часов.

6.1. Аттестация на пояс. (2 часа)

6.2. Аттестация на пояс. (2 часа)

6.3. Определение силовых качеств. Подъём туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течение 30 с); отжимание на брусьях (не менее 15 раз) - юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз) - девушки; подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) - юноши, (не менее 3 раза) - девушки. (2 часа)

Содержание программы пятого года обучения

1.Общая физическая подготовка – 40 часов.

1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. (10 часов)

1.2. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. (14 часов)

1.3. Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойки; перевороты. (8 часов)

1.4. Легкоатлетические упражнения: бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м); прыжки в длину с места и разбега; прыжки в высоту с места. (8 часов)

2.Специальная физическая подготовка – 34 часа.

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. (10 часов)

2.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. (6 часа)

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (4 часа)

2.4. Упражнения для развития ловкости. (4 часа)

2.5. Боевые передвижения. Страховка и самостраховка. (2 часа)

2.6. Биомеханические условия техники каратэ. Биомеханические условия координации движения. Дыхание при выполнении упражнения. Расстановка ног. Положение туловища. Движение рук. Положение ног, головы, туловища, рук, величины углов в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах. Работа мышц разгибателей ног и туловища. (4 часа)

2.7. Техника. Тактика. Оптимальное соотношение техники и тактики. Ритмовая структура. Направление, амплитуда и скорость. Целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения. Специально-вспомогательные упражнения. Избирательная тренировка отдельных мышц или мышечных групп. (4 часа)

3.Техническая подготовка – 68 часов.

3.1. Кихон. Основы базовой техники каратэ. (18 часов)

3.2. Ката. Комплекс технических действий без противника. (22 часов)

3.3. Освоение кумитэ. Спарринг. (20 часов)

3.4. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). (8 часов)

4.Тактическая подготовка – 50 часов.

4.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). (18 часов)

4.2. Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств. (12 часа)

4.3. Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности.

Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений. (10 часа)

4.4. Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы.

Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием. (10 часов)

5.Участие в соревнованиях – 18 часов.

5.1. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений со спортсменами из других организаций, развитие спортивного и соревновательного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на соперника.

5.2. Достичь поставленной задачи – вхождение в тройку призёров уровня чемпионатов области и всероссийских соревнований и первенств России.

6.Контрольные тесты (нормативы) – 6 часов.

6.1. Аттестация на пояс. (2 часа)

6.2. Аттестация на пояс. (2 часа)

6.3. Определение скоростных качеств. Бег 30 м (не более 5,2 с) - юноши, (не более 5,4 с) - девушки; непрерывный бег в свободном темпе 10 мин; бег 500 м (не более 1 мин 40 с) - юноши, (не более 2 мин) - девушки; челночный бег 3x10 м (не более 13 с) - мужчины, (не более 13,5)-девушки.

Определение силовых качеств. Подъём туловища лежа на полу (пресс) (не менее 15 раз в течение 30 с); отжимание на брусьях (не менее 15 раз) - юноши, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 15 раз) - девушки; подтягивания на перекладине (не менее 6 раз) - юноши, (не менее 3 раза) - девушки. (2 часа)

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И., Королёв, Г.А., Найденов, М.И., Супрунов, Е.П., Харитонов, В.И. Программа. Рукопашный бой / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Вунш, С.Н. Каратэдо Шотокан. Программа экзаменов / С.Н. Вунш. - М.:, 2005.
3. Гасъков, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гуськов. - Улан-Удэ: БГУ, 1998.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий.- М.: Терра-Спорт, 2003.
5. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Ким, С.Х. Преподавание боевых искусств / С.Х. Ким. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
7. Кутасов, С.Е., Труфанов, А.В., Хорохорина, Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
8. Оранский, И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Фомин, В.П., Линдер, И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М.: Молодая гвардия, 1990.
10. Шахов, Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев / Ш.К. Шахов. – Махачкала, 1997.

Перечень интернет-ресурсов:

1. superkarate.ru
2. www.koicombat.org
3. www.atemi.org.ru
4. www.kyokushinkan.ru
5. www.okinawakarate.ru
6. www.nur-has.com
7. www.fkrussia.ru
8. www.koshiki-karate.ru
9. www.club-mangust.by

ПРИЛОЖЕНИЕ**Критерии результативности****1 год обучения**

Уровень	Знания, умения, навыки				
	Отжимания от пола (кол-во, раз)	Пресс (кол-во, раз)	Приседания в полный присед с ударом мае-гери (кол-во, раз)	Умение выполнять стойку зенкуцу-дачи и передвижение в ней	Умение выполнять стойку киба-дачи и передвижение в ней
Высокий	20 ≥	20 ≥	20 ≥	Уметь выполнять стойку зенкуцу-дачи и передвигаться в ней вперёд с ударом ой-цуки чудан	Уметь выполнять стойку киба-дачи и передвигаться в ней вперёд с блоком сото-уде-уке
Средний	12 - 19	12 - 19	12 - 19	Уметь выполнять стойку зенкуцу-дачи и передвигаться в ней вперёд	Уметь выполнять стойку киба-дачи и передвигаться в ней вперёд
Низкий	≤ 11	≤ 11	≤ 11	Уметь выполнять стойку зенкуцу-дачи	Уметь выполнять стойку киба-дачи

2 год обучения

Уровень	Знания, умения, навыки				
	Отжимания от пола (кол-во, раз)	Пресс (кол-во, раз)	Приседания в полный присед с ударом ёко-гери (кол-во, раз)	Умение выполнять стойку кокуцу-дачи и передвижение в ней	Умение выполнять передвижение в стойке зенкуцу-дачи с блоками и ударами
Высокий	25 ≥	30 ≥	24 ≥	Уметь выполнять стойку кокуцу-дачи и передвигаться в ней вперёд с блоком шуто-уке с добавлением удара ногой маваши-гери	Уметь выполнять передвижение вперёд в стойке зенкуцу-дачи с блоком аге-уке, с добавлением удара рукой гъяку-цуки дзёдан и удара ногой ёко-гери чудан

Средний	13 - 24	18 - 29	16 - 23	Уметь выполнять стойку кокуцудаши и передвигаться в ней вперёд с блоком шуто-уке	Уметь выполнять передвижение вперёд в стойке зенкуцу-дачи с блоком аге-уке, с добавлением удара рукой гъяку-цуки дзёдан и удара ногой мае-гери чудан
Низкий	≤ 12	≤ 17	≤ 15	Уметь выполнять стойку кокуцудаши и передвигаться в ней вперёд и назад	Уметь выполнять передвижение вперёд в стойке зенкуцу-дачи с блоком аге-уке, с добавлением удара рукой гъяку-цуки чудан

3 год обучения

Уровень	Знания, умения, навыки				
	Отжимания от пола (кол-во, раз)	Пресс (кол-во, раз)	Приседания в полный присед с ударом маваши-гери (кол-во, раз)	Умение передвигаться в стойке камазадаши с выпадом вперёд с ударом гъяку-цуки чудан с добавлением удара ногой маваши-гери	Знание като, и умение их выполнять
Высокий	$31 \geq$	$31 \geq$	$26 \geq$	Уметь передвигаться в стойке камазадаши с выпадом вперёд с ударом гъяку-цуки чудан с добавлением удара ногой маваши-гери	Знать като Хеан (1), Хеан (2), Хеан (3), Хеан (4) и Хеан Годан (5) и уметь их выполнять
Средний	20 - 30	25-30	20 - 25	Уметь передвигаться в стойке камазадаши вперёд с выпадом с ударом гъяку-	Знать като Хеан (1), Хеан (2), и Хеан Сандан (3) и Хеан Йондан (4) и уметь их выполнять

				цуки чудан с добавлением удара ногой маэ-гери	
Низкий	≤ 19	≤ 24	≤ 19	Уметь передвигаться в стойке камаэ-дачи вперёд с выпадом с ударом гъяку-цуки чудан	Знать ката Хеан Шодан (1) и Хеан Нидан (2), и уметь их выполнять

4 год обучения

Знания, умения, навыки					
Уровень	Отжимания от пола на кулаках (кол-во, раз)	Пресс с утяжелением (поднятие ног из положения упор лежа на спине на локтях, кол-во, раз)	Приседания в полный присед с ударом уширом-маваши-гери (кол-во, раз)	Умение передвигаться в стойке камаэ-дачи с попеременной сменой стойки	Знание ката, и умение их выполнять
Высокий	20 ≥	15 ≥	20 ≥	Уметь выполнять в стойке камаэ-дачи выпад вперёд с ударом гъяку-цуки чудан с добавлением удара рукой гъяку-цуки дзёдан (с переменной рукой) и добавлением удара маваши-гери дзёдан	Знать ката Текки 1 и Хеан (1,2,3,4,5) и уметь их выполнять
Средний	13 - 19	8 - 14	16 - 19	Уметь выполнять в стойке камаэ-дачи выпад вперёд с ударом гъяку-цуки чудан с добавлением с добавлением удара рукой гъяку-цуки дзёдан с переменной рукой и добавлением удара маваши-гери чудан	Знать ката Хеан (1,2,3,4,5) и уметь их выполнять
Низкий	≤ 12	≤ 7	≤ 15	Уметь выполнять в стойке камаэ-дачи выпад вперёд с ударом гъяку-цуки чудан с добавлением удара маваши-гери чудан	Знать ката Хеан (1,2,3,4) и уметь их выполнять

5 год обучения

		Знания, умения, навыки				
Уровень		Отжимания от пола на кулаках (кол-во, раз)	Пресс с утяжелением (кол-во, раз)	Приседания в полный присед с ударом уширо-гери назад (кол-во, раз)	Умение передвигаться в стойке камаэ-дачи с попеременной сменой стойки	Знание ката, и умение их выполнять
Высокий	24 ≥		17 ≥	20 ≥	Уметь выполнять в стойке камаэ-дачи выпад вперёд с ударом рукой кизами-цуки дзёдан, с добавлением удара рукой гъяку-цуки чудан с добавлением удара рукой гъяку-цуки дзёдан (с переменной рукой) и с добавлением удара ногой маваши-гери дзёдан	Знать ката Эмпи, Дзион, Канку-Дай, Бассай-Дай, Текки 1, Хеан (1,2,3,4,5) и уметь их выполнять
Средний	16 - 23		11 - 16	16 - 19	Уметь выполнять в стойке камаэ-дачи выпад вперёд с ударом рукой кизами-цуки дзёдан, с добавлением удара рукой гъяку-цуки чудан с добавлением удара рукой гъяку-цуки дзёдан (с переменной рукой)	Знать ката Канку-Дай, Бассай-Дай, Текки 1, Хеан (1,2,3,4,5) и уметь их выполнять
Низкий	≤ 15		≤ 10	≤ 15	Уметь выполнять в стойке камаэ-дачи выпад вперёд с ударом рукой кизами-цуки дзёдан, с добавлением удара рукой гъяку-цуки чудан с добавлением удара рукой гъяку-цуки дзёдан (одной рукой)	Знать ката Текки 1, Хеан (1,2,3,4,5) и уметь их выполнять