|  |
| --- |
| Муниципальное автономное учреждение  «Спортивная школа «Вымпел»  (МАУ «СШ «Вымпел») |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании тренерского совета  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  Протокол № 3 от 01.03.2023 | Утверждено приказом  МАУ «Спортивная школа «Вымпел»  № 54 от 01.03.2023 |

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки**

**по виду спорта «каратэ»**

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»,*

*в соответствии требований Федерального стандарта спортивной подготовки*

*по виду спорта «каратэ»,*

*утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.11.2022№ 1093*

|  |  |
| --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) |
| Этап начальной подготовки | 3 года |
| Учебно - тренировочный этап  (Этап спортивной специализации) | 4 лет |
| Этап спортивной специализации | Не ограничивается |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается |

г. Мегион, 2023 год

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Разработчики | |
| *Инструктор-методист отдела ФСО*  *МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Шелковникова Алла Сергеевна |
|  |  |
| *Заместитель директора по спортивной подготовке МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Ниязова Зульфия Наильевна |
|  |  |
| *Тренер-преподаватель МАУ «Спортивная школа «Вымпел»* | Арефьева Наталья Николаевна  Алиева Вероника Александровна |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | ОГЛАВЛЕНИЕ |  |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | | 4 |
| I. | Общие положения | 6 |
| II. | Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 6 |
|  | 2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения | 6 |
|  | 2.2. Годовой учебно-тренировочный план | 8 |
|  | 2.3. Календарный план воспитательной работы | 12 |
|  | 2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 14 |
|  | 2.5. Планы инструкторской и судейской практики | 15 |
|  | 2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств | 17 |
| III. | Система контроля | 18 |
| IV. | Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) | 28 |
| V. | Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам | 34 |
| ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | | 36 |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по избранному виду спорта «каратэ» разработана для групп НП-1, НП-2, НП-3, УТГ-1, УТГ-2, УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5, СС, ВССМ на основании:

-Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Постановление № 848 от [23 августа](https://ru.wikipedia.org/wiki/23_%D0%B0%D0%B2%D0%B3%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0) [1993 года](https://ru.wikipedia.org/wiki/1993_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) «Конвенции о правах ребёнка и Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей».

-Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»;

-Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

-приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс утверждённого приказом Минспорта России от 20 марта 2013г. №123;

-«Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125);

-«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);

-Устав.

**Направленность программы**

Образовательная программа по карате по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению - специальной; по форме организации - индивидуальноориентировочной и групповой;

**Новизна программы -** состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на обучении базовой техники карате.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых образовательных программ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая система многолетней подготовки и предусматривает:

— Преемственность задач, средств, методов, организационных средстыв подготовки всех возрастных групп.

— Преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма.

— Целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству

— Обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки

— Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена.

По структуре программа условно разделена на 3 раздела: организационный, методический,

нормативный.

**Актуальность программы** разработана в сответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта каратэ.

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные требования по годам обучения.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 (Приложение №2), минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по виду спорта каратэ – 7 лет.

Набор занимающихся в группы начального этапа подготовки осуществляется ежегодно, с 1 сентября текущего года. Поступление осуществляется в соответствии с Положением о порядке приёма, перевода, отчисления и восстановления учащихся.

**Основными задачами реализации Программы являются:**

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта «каратэ»;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивнойподготовки.

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначалось исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела. В спортивном каратэ сила ударов строго регламентирована.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. **Кихон** – многократное повторение основ каратэ, в нем преподаётся базовая техника. **Кумитэ** – тренировка с партнёром, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. **Ката** – комплекс технических действий, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения техники. Вторая дисциплина представляет собой спортивные поединки.

Пояс в каратэ имеет символическое значение, его цвет определяет уровень подготовки каратиста. Новички получают белые и цветные пояса, а Мастера – чёрные. Для получения ученических поясов претенденты должны сдать квалификационные экзамены. Каратист, успешно сдавший все экзамены, получает сертификат и право носить пояс соответствующего цвета. Экзамены на получение младших ученических степеней проводятся 1 раз в год.

Отличительными особенностями избранного вида спорта каратэ являются: демонстрация приёмов, выполнение комплексов (ката), проведение поединков с выполнением ударной и бросковой техники (кумитэ).

Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапа подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

-формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

-формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

-освоение основ техники по виду спорта «каратэ»;

-всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

-укрепление здоровья;

-отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

**I.** **ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

* 1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «**каратэ**» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МАУ «СШ «Вымпел» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1093 (далее – ФССП).
  2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

**II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

2.1. Сроки, объемы, виды (формы) обучения

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, в соответствии с положением о комплектовании.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления перевода в группы (лет) | Минимальная  наполняемость групп (человек) |
| **Для спортивной дисциплины «ката»** | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 7 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 4 | 10 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |
| **Для спортивный дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»** | | | |
| Этап начальной подготовки | 2 | 10 | 12 |
| Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-4 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

Объем Программы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапный норматив | Год обучения | Количество часов  в неделю | Общее количество часов в год |
| **Для спортивной дисциплины «ката»** | | | |
| Этап начальной подготовки | До года | 4,5-6 | 234-312 |
| Свыше года | 6-8 | 312-416 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | До трех лет | 10-14 | 520-728 |
| Свыше трех лет | 14-18 | 728-936 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 20-24 | 1040-1248 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 24-32 | 1248-1664 |
| **Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»** | | | |
| Этап начальной подготовки | До года | 4,5-6 | 234-312 |
|  | Свыше года | 6-8 | 312-416 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | До трех лет | 10-14 | 520-728 |
|  | Свыше трех лет | 14-18 | 728-936 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 20-24 | 1040-1248 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 24-32 | 1248-1664 |

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

-учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

-учебно-тренировочные мероприятия:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды учебно- тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно- тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям |  |  | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно - тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно - тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные учебно - тренировочные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Учебно - тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно - тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно - тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | - | До 60 суток | | |

- спортивные соревнования:

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы подготовки | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно - тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | |
| **Для спортивной дисциплины «ката»** | | | | | | | |
| Контрольные | 1 | 3 | 2 | 4 | | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 2 | | 2 | 2 |
| **Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»** | | | | | | | |
| Контрольные | - | 1 | 2 | | 4 | 4 | 4 |
| Отборочные | - | - | 1 | | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | | 2 | 2 | 2 |

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и [правилам](http://ivo.garant.ru/document/redirect/71671862/1000) вида спорта;

соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение [общероссийских антидопинговых правил](http://ivo.garant.ru/document/redirect/401507914/1000) и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется командирующей организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании календарных планов межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях Российской Федерации и Ханты-Мансийского автономного округа - Югры.

Обучающиеся при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**2.2. Годовой учебно-тренировочный план.**

**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| **Для спортивной дисциплины «ката»** | | | | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 12 | 12 | 8 | 8 | 4 | 1 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| **Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»** | | | | | |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| 12 | 12 | 8 | 8 | 4 | 1 |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
|  | *Общее количество часов в год* | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| **Для спортивной дисциплины «ката»** | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 48-50 | 40-45 | 30-35 | 20-25 | 15-20 | 10-15 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | - | 5-10 | 10-15 | 15-20 | 20-25 | 25-30 |
| 3 | Спортивные соревнования (%) | 5-7 | 12-15 | 22-25 | 25-30 | 30-35 | 35-40 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 40-42 | 30-35 | 25-30 | 20-25 | 15-20 | 15-10 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 1-5 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 3-7 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-4 | 1-4 | 1-4 | 14 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-6 | 5-10 |
| 8 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| **Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»** | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 38-40 | 33-35 | 25-30 | 18-20 | 13-15 | 10-12 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | - | 4-8 | 6-10 | 11-15 | 16-20 | 17-21 |
| 3 | Интегральная подготовка (%) | - | 10-14 | 13-17 | 12-16 | 20-24 | 27-31 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 30-34 | 24-28 | 20-24 | 13-17 | 10-14 | 7-11 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 19-26 | 16-21 | 19-26 | 17-24 | 22-30 | 24-33 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 1-4 | 1-4 | 1-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |
| 8 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 1-2 | 1-3 | 2-3 | 2-3 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа начальной подготовки (в часах)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 81,90 | 90,48 | 120,64 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 53,82 | 46,80 | 62,40 |
| 3 | Спортивные соревнования | 0,00 | 9,36 | 12,48 |
| 4 | Техническая подготовка | 70,20 | 118,56 | 158,08 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 23,4 | 37,44 | 49,92 |
| тактическая подготовка | 7,80 | 12,48 | 16,64 |
| теоретическая подготовка | 7,80 | 12,48 | 16,64 |
| психологическая подготовка | 7,80 | 12,48 | 16,64 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 2,34 | 6,24 | 8,32 |
|  | Инструкторская практика | 2,34 | 3,12 | 4,16 |
|  | Судейская практика | 0,00 | 3,12 | 4,16 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 2,34 | 3,12 | 4,16 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 1,17 | 1,04 | 1,39 |
|  | Восстановительные мероприятия | 0,00 | 1,04 | 1,39 |
|  | Тестирование и контроль | 1,17 | 1,04 | 1,39 |
|  | **ИТОГО** | 234 | 312 | 416 |

**Годовой учебно-тренировочный план учебно-тренировочного этапа (углубленной специализации) (в часах)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **4 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 120,64 | 120,64 | 120,64 | 180,96 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 62,40 | 62,40 | 62,40 | 93,60 |
| 3 | Спортивные соревнования | 12,48 | 12,48 | 12,48 | 18,72 |
| 4 | Техническая подготовка | 158,08 | 158,08 | 158,08 | 237,12 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 49,92 | 49,92 | 49,92 | 74,88 |
| тактическая подготовка | 16,64 | 16,64 | 16,64 | 24,9 |
| теоретическая подготовка | 16,64 | 16,64 | 16,64 | 24,9 |
| психологическая подготовка | 16,64 | 16,64 | 16,64 | 24,9 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 8,32 | 8,32 | 8,32 | 12,48 |
|  | Инструкторская практика | 4,16 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Судейская практика | 4,16 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них*: | 4,16 | 4,16 | 4,16 | 6,24 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 1,39 | 1,39 | 1,39 | 2,08 |
|  | Восстановительные мероприятия | 1,39 | 1,39 | 1,39 | 2,08 |
|  | Тестирование и контроль | 1,39 | 1,39 | 1,39 | 2,08 |
|  | **ИТОГО** | 416 | 416 | 416 | 624 |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа совершенствования спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **Без ограничений** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 271,44 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 140,40 |
| 3 | Спортивные соревнования | 28,08 |
| 4 | Техническая подготовка | 355,68 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 112,32 |
|  | тактическая подготовка | 37,44 |
|  | теоретическая подготовка | 37,44 |
|  | психологическая подготовка | 37,44 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 18,72 |
|  | Инструкторская практика | 9,36 |
|  | Судейская практика | 9,36 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 9,36 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 3,12 |
|  | Восстановительные мероприятия | 3,12 |
|  | Тестирование и контроль | 3,12 |
|  | **ИТОГО** | **936** |

**Годовой учебно-тренировочный план этапа высшего спортивного мастерства**

**(в часах)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | **Виды подготовки** | **1 год** |
| 1 | Общая физическая подготовка | 331,76 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 171,60 |
| 3 | Спортивные соревнования | 34,32 |
| 4 | Техническая подготовка | 434,72 |
| 5 | *Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, из них:* | 137,28 |
|  | тактическая подготовка | 45,76 |
|  | теоретическая подготовка | 45,76 |
|  | психологическая подготовка | 45,76 |
| 6 | *Инструкторская и судейская практика, из них* | 22,88 |
|  | Инструкторская практика | 11,44 |
|  | Судейская практика | 11,44 |
| 7 | *Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, из них:* | 11,44 |
|  | Медицинские, медико-биологические | 3,8 |
|  | Восстановительные мероприятия | 3,8 |
|  | Тестирование и контроль | 3,8 |
|  | **ИТОГО** | **1144** |

2.3. Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Направление работы** | **Мероприятия** | **Сроки проведения** |
|  | **Профориентационная деятельность** | | |
| 1 | Судейская практика | -Участие в семинарах различного формата, прохождение обучающих курсов;  -Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований, ВФСК «ГТО». | В течение года |
| 2 | Инструкторская практика | -Просмотр и анализ проведения учебно-тренировочных занятий;  -Разработка планов-конспектов тренировочных занятий  -Проведение учебно-тренировочных занятий. | В течение года |
|  | **Здоровьесбережение** | | |
| 1 | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | Проведение:  -бесед, открытых уроков, мастер-классов, викторин (о валеологической культуре, здоровом образе жизни, вредных привычках, особенностях и принципах формирования экологической культуры и т.д.);  -спортивных мероприятий;  -инструктажей по технике безопасности;  -участие в мероприятиях по антидопингу. | В течение года |
| 2 | Режим питания и отдыха | Проведение лекций, бесед, просмотр видеоматериалов (об особенностях организации рационального питания, распорядке дня, режимах отдыха при занятиях спортом). | В течение года |
|  | **Патриотическое воспитание обучающихся** | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | Проведение:  -бесед, диспутов, круглых столов, направленных на формирование у обучающихся высокого патриотического сознания, чувства верности, уважения к своему Отечеству, традициям своего народа, готовности к выполнению гражданского долга и конституционных обязанностей по защите интересов Родины;  -Просмотр кинофильмов, посещение выставок, музеев и.т.д. | В течение года |
| 2 | Практическая подготовка | Участие в:  -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения;  -праздничных мероприятиях, связанных со значимыми датами РФ, ХМАО-Югры, г. Ханты-Мансийска;  -всероссийских акциях («Кросс наций», «Лыжня России» и др.) | В течение года |
| Проведение:  -мероприятий с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта;  -тематических спортивно-массовых мероприятий (игры, эстафеты, конкурсы, соревнования и т.д.), посвященных: «Дню народного единства», «Дню защитника отечества», «Дню Победы в ВОВ», «Дню защиты детей», «Дню физкультурника» и т.д. |
| -Участие в мероприятии «Спортивная Элита» | По назначению |
|  | **Развитие творческого мышления** | | |
| 1 | Практическая подготовка | Проведение учебно-тренировочных занятия, бесед, встреч, дискуссий, направленных на развитие спортивного мышления у обучающихся, которое способствует достижению высоких спортивных результатов.  Просмотр и анализ (разбор) видеоматериалов учебно-тренировочных занятий, соревнований.  Просмотр обучающих видеороликов по видам спортивной подготовки. Участие в конкурсах | В течение года |

2.4. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этап начальной подготовки** | | |
| **Содержание мероприятия и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| Профилактическая работа среди лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей), направленная на формирование культуры нулевой терпимости к допингу, актуальности проблемы допинга и борьбы с ним. | в течение учебно-тренировочного года по плану МО |  |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»  «Права и обязанности спортсменов» | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам спорта в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |
| **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| Семинары и малогрупповые лекции на темы:  "Виды нарушений антидопинговых правил"  "Проверка лекарственных средств"  "Процедура допинг контроля"  "Подача запроса на ТИ"  "Система АДАМС" | в течение учебно-тренировочного года по плану МО | Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга  Важные моменты для спортсменов в области антидопинга <http://www.rusada.ru/athletes/> |
| Онлайн обучение «Антидопинг» | в течение учебно-тренировочного года | Прохождение онлайн курса на сайте РУСАДА  Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triago nal.net  Основной поток - январь |
| Онлайн-семинар «Обработка результатов в случае возможного нарушения антидопинговых правил» | апрель | Информирование спортсменов по вопросам антидопинговых прав спортсменов |

2.5. Планы инструкторской и судейской практики (указывается по этапам спортивной подготовки)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** | | |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.  Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей | В течение года |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований | В течение года |
| 2 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта | Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
| 3 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
|  | **Этап совершенствования спортивного мастерства** | | |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года |
| Изучение и применение правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 3 | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по лыжным гонкам | Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов | В течение года |
| Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки спортсменов | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |
|  | **Этап высшего спортивного мастерства** | | |
| 1 | Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии | В течение года |
| Применение знаний правил соревнований по избранному виду спорта | В течение года |
| Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований | В течение года |
| 2 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО | В течение года |
| Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде в избранном виде спорта | В течение года |
| 3 | Проведение учебно-тренировочного занятия | Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена | В течение года |
| Совершенствование технической подготовки | В течение года |
| Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий | В течение года |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. | В течение года |

* 1. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указывается по этапам спортивной подготовки

Медицинское, медико-биологическое сопровождение спортсменовв «СШ «Вымпел» осуществляет медицинское учреждение, в структуре которого организована работа профильных медицинских кабинетов, медицинских работников, включая спортивных врачей по спортивной медицине по видами спорта.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **Мероприятие** | **Содержание** |
| 1. | Организация и проведение медицинских обследований спортсменов, поступающих | Проведение комплексного анализа и оценки ряда медико-биологических показателей спортсменов по следующим критериям:  -оценка состояния здоровья и медицинских противопоказаний к занятиям в избранном виде спорта;  -анализ факторов, лимитирующих физическую работоспособность и достижение максимального спортивного результата;  -оценка функционального состояния и уровня физической работоспособности;  -анализ физиологических резервов и адаптационно-приспособительных возможностей организма. |
| 2. | Организация углубленных медицинских обследований спортсменов входящих в состав сборных команд ХМАО-Югры | Углубленные медицинские обследования спортсмены проходят в БУ ХМАО-Югры «Клинический ВФД» согласно  Приказу Министерства здравоохранения РФ от 23.10.2020г. № 1144н |
| 3. | Организация и проведение комплексных, этапных, текущих медицинских обследований  спортсменов и врачебно-педагогических наблюдений | Проведение медицинских обследований осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения спортсменов в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности |
| 5. | Медицинское обеспечение тренировочных мероприятий и соревнований  спортсменов | Проводится штатными медицинскими работниками Учреждения, в соответствии с планом спортивной подготовки по видам спорта и действующей лицензией на осуществление медицинской деятельности. |
| 6. | Лечебная работа со спортсменами при возникновении заболеваний и травм | Лечебная работа проводится в рамках лицензированных видов деятельности и включает комплекс лечебно-диагностических мероприятий:  - оказание первично, в том числе |
| 7. | Восстановление спортсменов | Проведение восстановительных мероприятий осуществляется после перенесенных заболеваний и травм и период интенсивной спортивной подготовки. |
| 8. | Фармакологическое обеспечение и применение специализированных  продуктов питания при подготовке спортсменов | Осуществляется в рамках системы медико-биологического обеспечения в основные периоды спортивной подготовки в соответствии с требованиями антидопингового законодательства РФ. |
| 9. | Профилактическая и санитарно-просветительная работа при подготовке спортсменов | Осуществляется по следующим направлениям:  - рганизация и проведение мероприятий специфической (вакцинация) и не специфической профилактики заболеваний;  -контроль рационов питания;  -контроль соблюдения антидопинговых правил;  -консультативный прием с тренерами и спортсменами. |
| 10. | Медико-биологическое обеспечение спортсменов входящих в состав спортивных сборных команд  Российской Федерации. | Предусматривается только медицинское обеспечение по показаниям в рамках лечебной и восстановительной работы в объеме первичной доврачебной, врачебной и специализированной медико-санитарной помощи по лицензированным видам медицинской деятельности. |

**III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

Программный материал по каратэ делится на два раздела: Обучение двигательным действиям; Развитие физических качеств

**Обучение двигательным действиям**

Обучение двигательным действиям в каратэ включает в себя изучение базовой техники (ката, кихоны, базовые стойки, блоки, удары, передвижения) и техники кумитэ (работа в парах соревновательного характера), и имеет особенности, результатом процесса обучения которого являются приобретаемые двигательные умения и навыки, необходимые в каратэ.

**Умение -** это такая степень овладения двигательным действием, при котором управление процессом происходит не автоматизированно, а в результате обдумывания над действием. Черты умения: нестабильность выполнения, не слитность, правильность выполнения упражнения с невысокой скоростью.

Умение переходит в навык при условиях: стереотипность повторения, многократность повторения.

**Навык** – степень освоения двигательного действия, когда упражнение выполняется автоматизированно. Сознание на стадии навыка присутствует, но меняет свою роль, оно направлено на внешние условия, на практические действия, на конечный результат, в сенсомоторных действиях – на главную фазу упражнения. Черты навыка: упражнение выполняется стабильно, надежность навыка, слитность, легкость выполнения, устойчивость, появление чувства партнера, удара, дистанции.

**Структура процесса обучения**

**Этапы:** Этап начального разучивания; Этап углубленного разучивания; Этап закрепления и совершенствования.

**1.Этап начального разучивания**

**Цель:** сформировать умение выполнять упражнение в общих чертах (освоить основы техники).

**Задачи:** Создать представление об изучаемом действии; Сформировать общий ритм двигательного действия; Освоить основы техники.

**Методы обучения:** Расчлененно-конструктивные превалируют, но где нельзя расчленить упражнения, применяется и целостный; подводящие упражнения с выделением опорных точек; Методы стандартного упражнения; Методы вербального воздействия; Методы наглядного воздействия (живой показ, замедленный показ с фиксацией фаз, предметные ориентиры).

**Особенности контроля:** важно понять причину появления ошибок и устранить их.

**Параметры нагрузки:** Обучение после подготовительной части; Не доводить количество повторов до утомления; Каждое повторение выполняется как можно лучше, не допускать повтора с ошибками; Интервалы отдыха – до восстановления; Повторение в каждом занятии; Идеомоторная тренировка (мысленное повторение).

**2.Этап – углубленное разучивание**

**Цель:** перевести умение в навык

**Задачи:** Добиться слитного, свободного, стабильного выполнения; Углубить внимание закономерностей техники действий, индивидуализировать детали техники; Создать предпосылки вариативного выполнения техники действий

**Методы:** Целостного упражнения; Стандартного упражнения; Переменного упражнения; Соревновательный; Сенсорного моделирования (зрительного, слухового характера, тактильного); Идеомоторная тренировка и элементы аутогенной тренировки; Наглядности; Словесного воздействия; Контроля – исправление мелких ошибок (индивидуальный подход).

**Параметры нагрузок:** Увеличить количество повторений до утомления; Увеличить количество подходов, объемов работы.

**3.Этап закрепления и совершенствования**

**Цель**: результирующая отработка

**Задачи:** Слияние физической и технической подготовки

**Методы:** Сопряженного воздействия; Соревновательный; Игровой; Переменного характера и комбинации этих методов; Словесный (оценка, исправление ошибок); Наглядного воздействия

При планировании тренировочного процесса каждый тренер должен учитывать рекомендации программного материала, каждое тренировочное занятие планируется, его содержание и регламент заносится в составляемый конспект тренировочного занятия.

**Квалификационные требования по каратэ**

Выполнение квалификационных требований по каратэ с последующей аттестацией на кю, дан осуществляется на основе программ аттестаций по стилевым направлениям каратэ.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

**Программа аттестации Дзёсинмон шорин-рю каратэ-до**

Квалификационные требования

***12 кю (белый пояс с одной желтой полосой)***

***(ширина полосы – 1 см, на расстоянии 3 см от нижнего края пояса)***

ДАЧИ (стойки): хайсоку-дачи, хейко-дачи, мусуби-дачи, кибо – дачи

ТЭ ВАЗА (техника ударов руками):

* чудан цки ( из хейко – дачи, кибо – дачи), (с разделением на счет - 3, 2,1)

УКЕ ВАЗА (блоки):

гедан-барай (с разделением на счет - 3, 2,1)

Комбинации на месте.

Общефизическая подготовка:

-отжимание 5;

-пресс 10;

-приседание 20.

***11 кю (белый пояс с двумя желтыми полосами)***

***(ширина полосы 1 см, на расстоянии 3 см от нижнего края пояса,***

***расстояние между полосами 1 см)***

ДАЧИ (стойки):

хайсоку-дачи, хейко-дачи, мусуби-дачи, кибо – дачи, дзенкуцу-дачи

ТЭ ВАЗА (техника ударов руками):

-чудан цки ( из хейко – дачи, кибо – дачи)

-ой-цки, яку-цки в дзенкуцу-дачи на месте

УКЕ ВАЗА (блоки):

гедан-барай, аге-уке (с разделением на счет - 3, 2,1)

ГЕРИ ВАЗА (техника ударов ногами):

-мае-гери (кекоми, кеаге), (с разделением на счет - 3, 2,1), ( стойки- хайсоку-дачи, дзенкуцу-дачи)

Комбинации на месте.

Общефизическая подготовка:

-отжимание 10;

-пресс 20;

-приседание 30.

***10 кю (белый пояс с тремя желтыми полосами)***

***(ширина полосы – 1 см, на расстоянии 3 см от нижнего края пояса,***

***расстояние между полосами - 1 см)***

ДАЧИ (стойки):

Хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибо-дачи, дзенкуцу-дачи, шико-дачи, комаэтэ-дачи (техника на месте).

**Выходы в стойки** из хейко-дачи (хайсоку – дачи):

-в дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай, аге-уке (вперед, назад)

-в дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай, аге-уке + чудан цки (вперед, назад)

УКЕ ВАЗА (блоки):

-аге - уке, гедан – барай

ТЭ ВАЗА (техника ударов руками):

-чудан цки ( из хейко – дачи, кибо – дачи)

ГЕРИ ВАЗА (техника ударов ногами):

-мае-гери (кекоми чудан, кеаге дзёдан), маваши-гери ( чудан, из хейко-дачи, из дзенкуцу-дачи).

-отработка ударов с разделением на 4 счета.

Общефизическая подготовка:

-отжимание 15;

-пресс 30;

-приседание 40.

***9 кю (жёлтый пояс)***

ДАЧИ (стойки):

Хайсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибо-дачи, шико-дачи, дзенкуцу-дачи,

комаэтэ-дачи.

Выходы в стойки из хейко-дачи (хайсоку – дачи):

-в дзенкуцу-дачи с блоком гедан-барай (вперёд, назад ),

-в кибо-дачи с блоком гедан-барай (влево, вправо) ,

-в шико-дачи с блоком гедан-барай (вперёд, назад).

УКЕ ВАЗА (блоки):

-учи – уке, сото – уке, аге - уке, гедан - барай, ( из хейко - дачи).

ТЭ ВАЗА (техника ударов руками):

-чудан цки ( из кибо-дачи, хейко-дачи)

ГЕРИ ВАЗА (техника ударов ногами):

-мае-гери (кекоми), маваши-гери (дзедан, из дзенкуцу-дачи).

ДОСА ДАЧИ (передвижения в стойках):

-в дзенкуцу-дачи с ой-цки, яку-цки, учи – уке, сото - уке, аге – уке, гедан - барай (вперёд, назад, с поворотом).

ТАЙКЕОКУ - ШОДАН.

КИХОН ИППОН КУМИТЭ

Общефизическая подготовка:

-отжимание 20;

-пресс 40;

***8 кю (оранжевый пояс)***

ДОСА ДАЧИ (передвижения в стойках):

-кокуцу-дачи: выходы вперед, назад; развороты в стороны на 90 и 180 градусов;

в движении вперед, назад, с разворотом ( руки находятся на поясе).

-неко-аши-дачи: выходы вперед, назад; развороты в стороны на 90 и 180 градусов;

в движении вперед, назад, с разворотом ( руки находятся на поясе).

-сэйсан-дачи: выходы вперед, назад; развороты в стороны на 90 и 180 градусов;

в движении вперед, назад, с разворотом ( руки находятся на поясе); в движении вперед, назад, с разворотом с яку-цки.

-киба-дачи с юн-ции.

УКЕ ВАЗА (блоки):

-какетэ-уке: отработка в хейко-дачи под углом 45 градусов в стороны; выходы с блоком вперед, назад в кокуцу-дачи; развороты на 90 и 180 градусов; хождение в кокацу-дачи вперед, назад с разворотом.

-чутотэ-уке: отработка в хейко-дачи под углом 45 градусов в стороны; выходы с блоком вперед, назад в кокуцу-дачи; развороты на 90 и 180 градусов; хождение в кокацу-дачи вперед, назад с разворотом.

-атоши-уке: в хейко-дачи, в неко-аши-дачи; вперед с разворотом 90 градусов в хейко-дачи.

- шуто-уке: отработка блока в хейко-дачи; выходы с блоком в неко-аши-дачи вперед, назад; развороты в неко-аши-дачи на 90 и 180 градусов; в движении в неко-аши-дачи на 90 и 180 градусов; в движении в неко-аши-дачи вперед, назад, с разворотом.

ТАЙЧИ-ТАН-РЕН-УКЕ

ТЭ ВАЗА (техника ударов руками):

ТАЙЧИ-ТАН-РЕН-ЦУКИ

ГЕРИ ВАЗА (техника ударов ногами):

- мае-гери: из положения лежа на боку; из положения на колене; из положения полного приседа; из дзенкуцу-дачи в дзедан.

- йоко-гери: из положения лежа на боку; из положения на колене; из положения полного приседа; из дзенкуцу-дачи в дзедан.

- маваши-гери: из положения лежа на боку; из положения на колене; из положения полного приседа; из дзенкуцу-дачи в дзедан.

- уширо-гери: из положения на колене; из положения полного приседа; из дзенкуцу-дачи в дзедан.

ТАЙЧИ-ТАН-РЭН.

ТАЙКЕОКУ – НИДАН.

(выходы в неко-аши-дачи с учи-уке)

ТАЙ-САБАКИ:

- из хейко-дачи передвижения влево, вправо

- из хейко-дачи с выходом вперед в хейко-дачи с поворотом 90 градусов

- из хейко-дачи с выходом назад в хейко-дачи с поворотом 90 градусов.

Общефизическая подготовка:

-отжимание 30;

-пресс 50;

***7 кю (синий пояс с одной зеленой полосой)***

Техника с поворотом на 90\*, на 180\* (мае-гери, йоко-гери, маваши-гери с постановкой ноги яку-цки, а также различные сочетания блоков и ударов из предыдущих уровней).

ДОСА-ДАЧИ (передвижения в стойках):

-в дзен-куцу-дачи с ударами (мае-гери, йоко-гери, маваши-гери) + яку-цки.

-в кокуцу-дачи с блоками (какето-уке, чутотэ-уке, сото-уке, аге-уке, учи-уке, гедан-барай) + яку-цки. (вариант на каждое передвижение отдельный блок)

-в шико-дачи вперед, назад с гедан-барай + яку-цки

ТАЙКЕОКУ – САНДАН:

При развороте сото-уке перед ой-цки выполняется мае-гери

ПИНАН – ШОДАН

ТАЙКЕОКУ – ШОДАН (УРО)

ТАЙ-САБАКИ:

-из хейко-дачи с выходом назад, в сторону 45 градусов в неко-аши-дачи

-из хейко-дачи с выходом назад, в сторону 45 градусов в шико-дачи

-из хейко-дачи с выходом назад, в сторону 45 градусов, вперед 90 градусов в дзен-куцу-дачи.

***6 кю (синий пояс с двумя зелеными полосами)***

ГЕРИ ВАЗА (техника ударов ногами):

-из дзенкуцу-дачи: мае-гери чудан, маваши-гери дзедан; йоко-гери чудан, маваши-гери дзедан; маваши-гери чудан; маваши-гери дзедан; (без постановки ноги) мае-гери чудан; уро-маваши-гери дзедан.

-из комаэтэ-дачи:

уширо-гери с передней ноги; уширо-гери с задней ноги.

ЦКИ ВАЗА:

-из комаэтэ-дачи (отработка техники одной рукой):

ой-цки + уракен-учи;

ой-цки+ уро-цки;

ой-цки + маваши-цки.

УКЕ НАМО КЁДЕ (1 рукой, 2 руками, в парах)

ДЗЕСИНКОБО

ХАДОРЕМПО

НИ НО ХО

ПИНАН – НИДАН

***5 кю (синий пояс с тремя зелеными полосами)***

ГЕРИ ВАЗА (техника ударов ногами)

-из хейко-дачи (удары ногами прямо, 90 и 180 градусов): мае-гери, йоко-гери, маваши-гери, уро-маваши-гери;

-из комаэтэ-дачи: какато -гери, микадзуки-гери, уро-микадзуки-гери.

ДОСА ДАЧИ

-из комаэтэ-дачи (вперед, с разворотом): мае-гери + уширо-маваши-гери, йоко-гери + уширо-маваши-гери, маваши-гери + уширо-маваши-гери, мае-гери + уширо-гери, йоко-гери + уширо-гери, маваши-гери + уширо-гери.

ХАППОНОКАТА (ОМОТЭ)

ХАППОНОКАТА (УРО ИЧ)

ХАППОНОКАТА (УРО НИ)

ПИНАН – САНДАН

ЯКУСОКУ КУМИТЭ (10 ой-цки чудан)

***4 кю (зелёный пояс с одной коричневой полосой)***

ГЕРИ-ВАЗА:

-из комаэтэ-дачи (удары с передней ноги на месте): мае-гери, йоко-гери, маваши-гери, уро-маваши-гери.

КИХОН РЭНРАКУ ДОСА (с 1 по 5)

ПИНАН – ЙОДАН

ЯКУСОКУ КУМИТЭ (10 ой-цки дзедан)

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (по заданию)

***3 кю (зелёный пояс с двумя коричневыми полосами)***

ГЕРИ ВАЗА (удары с передней ноги на месте) + ой-цки, уракен-учи.

ДОСА ВАЗА (техника ударов с передней ноги в движении вперед, назад, со сменой стойки).

-мае-гери

-йоко-гери

-маваши-гери

-уро-маваши-гери.

КИХОН РЭНРАКУ ДОСА (УРО) (с 1 по 5)

КЕЙШИКЕН-ШОДАН

НАЙФАНЧИН-ШОДАН

ПИНАН – ГОДАН

БО ВАЗА

ДЗЮ КУМИТЭ (3 спаринга по 2 минуты)

КИХОН ИППОН КУМИТЭ:

Атака: ой-цки чудан с шагом вперед

Защита: уход назад в дзен-куцу гедан с учи-уке + яку-цки

уход назад в дзен-куцу-дачи с сото-уке+ яку-цки

Атака: ой-цки дзедан

Защита: уход назад в дзен-куцу-дачи с аге-уке + яку-цки

Атака: мае-гери чудан

Защита: уход назад в дзен-куцу-дачи с гедан-барай + яку-цки

Атака: ой-цки чудан

Защита: уход назад в кокуцу-дачи с какето-уке

Атака: маваши-гери дзедан

Защита: уход назад в кокуцу-дачи с чутотэ-уке

Атака: ой-цки чудан

Защита: отшаг (назад в сторону 45 градусов) в неко-аши-дачи с учи-уке

Атака: ой-цки чудан

Защита: отшаг (назад в сторону 45 градусов) в неко-аши-дачи с шуто-уке

Атака: ой-цки чудан

Защита: отшаг (назад в сторону 45 градусов) в неко-аши-дачи с атоши-уке

ШИВАРИ (1доска 1 направление)

***2 кю (коричневый пояс с одной черной полосой)***

ГЕРИ ВАЗА (удары с передней ноги в движении) + ой-цки, уракен-учи.

ДОСА ДАЧИ (удары с передней ноги в передвижении):

-комаэтэ-дачи: мае-гери + ой-цки, урокен-учи; йоко-гери+ ой-цки, урокен-учи;

-маваши-гери + ой-цки, урокен-учи; уро-маваши-гери + ой-цки, урокен-учи.

КИХОН РЭНРАКУ ДОСА (ОМОТЭ) (с 1 по 5)

КЕЙШИКЕН-НИДАН

НАЙФАНЧИН-НИДАН

КИХОН САНБОН КУМИТЭ:

Атака: подсечка задней ногой с ой-цки дзедан + яку-цки чудан

Защита: подъём ноги (уход от подсечки) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки дзедан.

Атака: мае-гери + ой-цки дзедан + яку-цки чудан.

Защита: гедан-барай (шико-дачи) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки дзедан.

Атака: маваши-гери чудан + ой-цки +яку-цки

Защита: гедан-барай (шико-дачи) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки.

Атака: маваши-гери дзедан + ой-цки + яку-цки.

Защита: чутотэ-уке (шико-дачи) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки.

Атака: ой-цки дзедан + яку-цки чудан + (разножка) яку-цки дзедан.

Защита: сото-уке + атоши-уке + сото-уке+ яку-цки.

ТАЙЧИ БО

ДЗЕСИН БО

ШИВАРИ (2 доски 2 направления)

ДЗЮ КУМИТЭ (5 спарингов по 2 минуты)

КИХОН ИППОН КУМИТЭ:

Атака: ой-цки чудан

Защита (из хейко-дачи): уход назад в кокуцу-дачи с какетэ-уке + шаг вперед в дзен-куцу дачи с ой-цки

Атака: маваши-гери дзедан

Защита: уход назад в кокуцу-дачи с чутотэ-уке + шаг вперед в дзен-куцу-дачи с ой-цки

Атака: ой-цки чудан

Защита: уход назад в сторону 45 градусов в неко-аши-дачи с шуто-уке + подшаг вперед в дзен-куцу-дачи с яку-цки

Атака: ой-цки чудан

Защита: уход назад в сторону 45 градусов в неко-аши-дачи с атоши-уке + подшаг вперед в дзен-куцу-дачи с яку-цки.

***1 кю (коричневый пояс с двумя черными полосами)***

КИХОН РЭНРАКУ ДОСА (ОМОТЭ)

КЕНШИ ХО АТЭ

КАКУТАЙ ЭНРЕН ХО

КИХОН САНБОН КУМИТЭ:

Атака: подсечка задней ногой с ой-цки дзедан + яку-цки чудан

Защита: подъём ноги (уход от подсечки) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки дзедан.

Атака: мае-гери + ой-цки дзедан + яку-цки чудан.

Защита: гедан-барай (шико-дачи) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки дзедан.

Атака: маваши-гери чудан + ой-цки +яку-цки

Защита: гедан-барай (шико-дачи) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки.

Атака: маваши-гери дзедан + ой-цки + яку-цки.

Защита: чутотэ-уке (шико-дачи) + сото-уке дзедан + атоши-уке + яку-цки.

Атака: ой-цки дзедан + яку-цки чудан + (разножка) яку-цки дзедан.

Защита: сото-уке + атоши-уке + сото-уке+ яку-цки.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ (по заданию)

ТЕНРЮ НО КОН

ДЗЮ КУМИТЭ (7 спарингов по 2 минуты)

ШИВАРИ (3 доски 1см.)

***1-й дан ХО (черный пояс)***

АНАНКУ

ВАНШУ

ТЭНОУЧИ НО БО (5 связок)

ИРАХО УЧИ

СУШИ-НО-ХОН

ТАЙЧИ-ТАН-РЭН ГЕРИ УКЕ

ДЗЮ САНБОН КУМИТЭ

ДЗЮ КУМИТЭ (10 спарингов по 2 минуты)

ШИВАРИ (в двух направлениях).

***1-й дан (черный пояс)***

Техника предыдущих уровней.

АНАНКУ ( УРО )

ВАНШУ ( УРО )

ТАНБО ВАЗА

ДЗЮ КУМИТЭ

ЧУОН-НО-КОН

ШИВАРИ (в трех направлениях).

***2-й дан ХО (черный пояс)***

ШИНТО

ДЗЮ КУМИТЭ

СЕЙХО-ИЧИ-ДЖО

ШИВАРИ (в трех направлениях).

***2-й дан (черный пояс)***

СЭЙСАН

БАСАЙ

ДЗЮ КУМИТЭ

ШИВАРИ (в трех направлениях).

***3-й дан (черный пояс)***

ГОДЗЮШИХО

КУШАНКУ

ДЗЮ КУМИТЭ

ШИВАРИ (в 4-х направлениях)

***Сроки аттестации***

*Аттестация с 10 кю по 8 кю проводится: 1 раз в в год*

*с 7 кю по 4 кю – 1 раз в 6 мес.*

*с 3 кю по 1 кю – 1 раз в 9 мес.*

*Аттестация на 1-й дан-хо, 1-й дан проводится: 1 раз в год*

*на 2-й дан-хо, 2-й дан – 1 раз в 2 года*

*на 3-й дан-хо, 3-й дан – 1 раз в 3 года*

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

**Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»** | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 7,3 | 7,5 | 6,7 | 6,8 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 | с | 10,8 | 11,3 | 10,0 | 10,4 |
| 1.3. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 115 | 110 | 120 | 115 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 5 | 3 | 10 | 6 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +1 | +3 | +3 | +5 |
| **2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»** | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | 6,2 | 6,4 | 6,0 | 6,2 |
| 2.2 | Бег на 1000 м | мин, с | 6,10 | 6,30 | 5,5 | 6,2 |
| 2.3 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 2.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +2 | +3 | +4 | +5 |
| 2.5 | Челночный бег 3х10 | с | 9,6 | 9,9 | 9,3 | 9,5 |
| 2.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 130 | 120 | 140 | 130 |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 6,0 | 6,0 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 | с | 9,5 | 10,0 |
| 1.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 150 | 150 |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 15 | 10 |
| 1.5. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | 30 | 25 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +4 | +5 |
| **2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»** | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | 10,4 | 10,9 |
| 2.2 | Челночный бег 3х10 | с | 8,7 | 9,1 |
| 2.3 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 160 | 145 |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 18 | 9 |
| 2.5 | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | 30 | 25 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +5 | +6 |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 5,3 | 5,5 |
| 1.2. | Челночный бег 3х10 | с | 8,5 | 9,0 |
| 1.3 | Бег на 200 м | с | 40 | 45 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 190 | 175 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 30 | 25 |
| 1.6. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | 50 | 40 |
| 1.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +11 | +15 |
| **2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»** | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | 5,0 | 5,3 |
| 2.2 | Челночный бег 3х10 | с | 8,3 | 8,7 |
| 2.3 | Бег на 200 м | с | 35 | 40 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 190 | 175 |
| 2.5 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | 30 | 25 |
| 2.6. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | 50 | 40 |
| 2.7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | +11 | +15 |

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды, спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив свыше года обучения | |
| мальчики | девочки |
| **1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»** | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | 5,2 | 5,5 |
| 1.2. | Челночный бег 4х15 | с | 13,0 | 14,0 |
| 1.3 | Бег на 200 м | с | 35 | 40 |
| 1.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 230 | 215 |
| 1.5. | Подтягивание в висе на перекладине |  | 10 | - |
| 1.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | - | 40 |
| 1.7. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | 10 | - |
| 1.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | - | 70 |
| **2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»** | | | | |
| 2.1. | Бег на 30 м | с | 5,0 | 5,3 |
| 2.2 | Челночный бег 4х15 | с | 12,7 | 13,7 |
| 2.3 | Бег на 200 м | с | 67 | 72 |
| 2.4. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | 240 | 220 |
| 2.5 | Подтягивание в висе на перекладине |  | 15 | - |
| 2.6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | - | 50 |
| 2.7. | Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты | количество раз | 15 | - |
| 2.8. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | - | 80 |

**IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)**

4.1.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

**Контрольные вопросы по теоретической части каратэ**

1.Прямой удар рукой (название, определение, техника выполнения)

2.Прямой удар ногой (название, определение, техника выполнения)

3.Удар ногой сбоку (название, определение, техника выполнения)

4.Удар ногой назад (название, определение, техника выполнения)

5.Удар наружным ребром стопы (название, определение, техника выполнения)

6.Выполнение ритуала в начале и конце тренировки (техника выполнения)

7.Хайсоку и хэйко дачи (определение, техника выполнения)

8.Дзенкуцу дачи (определение, техника выполнения)

9.Кибо и шико дачи (определение, техника выполнения)

10.Мусуби дачи (определение, техника выполнения)

11.Камаете дачи (определение, техника выполнения)

12.Блок аге уке (определение, техника выполнения)

13.Блок гедан барай (определение, техника выполнения)

14.Блок учи уке (определение, техника выполнения)

15.Выполнение комплекса перед выполнением ката.

16.Дать определения терминам: сенсей, сэмпай, осс.

17.Основатель стиля (Дзесинмон/Годзю/Шотокан).

18.Перевод названия стиля (Дзесинмон/Годзю/Шотокан).

19.Правила поведения в зале.

20.Правила поведения перед началом спортивного поединка.

**Контрольный комплекс упражнений ОФП и СФП**

**(требования к подготовленности обучающихся, группа НП)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | НП-1 | | НП-2 | | НП-3 | |
| М | Д | М | Д | М | Д |
| Нормативы | | | | | |
| возраст детей | 7-8 лет | | 8-9 лет | | 9-10 лет | |
| ОФП | Прыжки в длину на корточках на 10м, с | 6-6.5 | 8-9 | 5-5.5 | 7-8 | 5-5.5 | 7-8 |
| Челночный бег 3х10м, с | 11.5-12.0 | 12.5-13.0 | 11.0-11.5 | 12.0-12.5 | 09.0-10.0 | 09.3-10.3 |
| Отжимание | 11-12 | 3-5 | 13-15 | 8-10 | 15-20 | 10-15 |
| Приседания | 30-40 | 20-30 | 45-50 | 35-40 | 45-50 | 35-40 |
| «Уголок» в висе, с | 4-5 | 1-2 | 5-6 | 2-3 | 7-8 | 3-4 |
| СФП | Удержание ноги, мае гери, с | 7-8 | 6-7 | 8-10 | 7-8 | 10-12 | 9-11 |
| Удержание ноги, йоко гери, с | 7-8 | 6-7 | 8-10 | 7-8 | 10-12 | 9-11 |
| Удержание ноги, маваши гери, с | 7-8 | 6-7 | 8-10 | 7-8 | 10-12 | 9-11 |

**Контрольный комплекс упражнений ОФП и СФП**

**(требования к подготовленности обучающихся, группа УТ)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Упражнения** | **УТ-1** | | **УТ-2** | | **УТ-3** | | **УТ-4** | | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **Ю** | **Д** | **Ю** | **Д** | |
|
| ОФП | Прыжки в длину на корточках на 10м, с | 4.5-5.0 | 4.3-4.5 | 6.0-6.5 | 4.0-4.3 | 5.5-6.0 | 6.5-7.0 | 3.9-4.0 | | 5.0-5.5 |
| Челночный бег 3х10м, с | 10.5-11.0 | 10.0-10.5 | 11.0-11.5 | 9.5-10.0 | 10.5-11.0 | 11.5-12.0 | 9.2-9.5 | | 10.0-10.5 |
| Отжимания | 15-18 | 20-25 | 15-17 | 28-30 | 18-20 | 10-12 | 33-35 | | 22-25 |
| Приседания | 50-55 | 57-60 | 47-50 | 60-65 | 50-55 | 40-45 | 65-70 | | 55-60 |
| «Уголок» в висе, с | 6-7 | 8-10 | 5-7 | 10-12 | 7-10 | 3-4 | 13-15 | | 10-12 |
| СФП | Удержание ноги, мае гери, с | 10-11 | 12-13 | 10-11 | 15-17 | 13-15 | 8-9 | 18-20 | | 15-17 |
| Удержание ноги, йоко гери, с | 10-11 | 12-13 | 10-11 | 15-17 | 13-15 | 8-9 | 18-20 | | 15-17 |
| Удержание ноги, маваши гери, с | 10-11 | 12-13 | 10-11 | 15-17 | 13-15 | 8-9 | 18-20 | | 15-17 |

*3*

***Тестирование по ОФП***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Группа НП-1** | | **Группа НП-2** | | **Группа НП-2** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| Возраст | | 7-8 лет | | 8-9 лет | | 9-10 лет | |
| Быстрота | Бег на 30 м (сек) | 6.9 | 7.5 | 6.3 | 7.0 | 6.0 | 6.5 |
| Координация | Челночный бег 3 х 10м (сек) | 11.5 | 12.5 | 11.0 | 12.0 | 10.4 | 10.9 |
| Выносливость | Бег 1000 м (мин) | 6.3 | 6.5 | 6.1 | 6.3 | 5.9 | 6.0 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 3 | 7 (на низкой перекладине) | 5 | 9 (на низкой перекладине) | 7 | 11 (на низкой перекладине) |
| Силовая выносливость | Подъём туловища, лёжа на спине (кол-во раз), 30 сек | 23 | 17 | 25 | 19 | 27 | 21 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 9 | 5 | 11 | 8 | 14 | 11 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 115 | 110 | 120 | 115 | 125 | 120 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжки через скаклку за 60 сек | 90 | 85 | 95 | 90 | 100 | 95 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямыми ногами на полу, касание пальцами рук | | | | | | |

**Тестирование по ОФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** | **Группа УТ-1** | | **Группа УТ-2** | | **Группа УТ-3** | | **Группа УТ-4** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| Быстрота | Бег на 30 м (сек) | 5.3 | 5.5 | 5.0 | 5.3 | 10.0 | 10.3 | 9.9 | 10.0 |
| Координация | Челночный бег 3 х 10м (сек) | 10.5 | 11.5 | 10.0 | 11.0 | 9.5 | 10.5 | 9.0 | 10.0 |
| Выносливость | Бег 800 м (мин) | 3.30 | 3.80 | 3.00 | 3.20 | 9.00 | 9.20 | 8.30 | 9.00 |
| Сила | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 10 | 6 | 12 | 7 | 15 | 9 | 18 | 10 |
| Силовая выносливость | Подъём туловища, лёжа на спине (кол-во раз) | 35 | 25 | 40 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | 18 | 12 | 25 | 17 | 30 | 20 | 35 | 22 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 130 | 145 | 135 | 155 | 140 | 170 | 150 |
| Подтягивание на перекладине за 20 сек (кол-во раз) | 8 | 4 | 9 | 5 | 10 | 6 | 11 | 7 |
| Подъём туловища, лёжа на спине, за 20 сек (кол-во раз) | 13 | 10 | 15 | 11 | 17 | 12 | 18 | 14 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа за 20 сек (кол-во раз) | 10 | 7 | 12 | 8 | 13 | 9 | 15 | 10 |

*Тестирование по СФП*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Группа НП-1** | | **Группа НП-2** | | **Группа НП-2** | |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| Стойка на кулаках, с | 15 | 8 | 20 | 10 | *25* | *12* |
| Удары рукой на скорость за 15с, кол-во раз, правая/левая | 10 | 8 | 12 | 10 | *14* | *12* |
| Удары ногой на скорость за 15 с, кол-во раз, правая/левая | 7 | 5 | 9 | 6 | *11* | *7* |
| Удары рукой по правилам WKF, кол-во раз, правая/левая | 10 | 7 | 14 | 10 | *18* | *13* |
| Удары ногой по правилам WKF, кол-во раз, правая/левая | 6 | 8 | 5 | 6 | *5* | *6* |
| Удары рукой и ногой в разных направлениях на скорость за 15 с, кол-во раз, правая/левая | 5 | 6 | 4 | 5 | *4* | *5* |

**Тестирование по СФП**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнение** | **Начальная специализация** | | | | **Углублённая специализация** | | | |
|  | **Группа УТ-1** | | **Группа УТ-2** | | **Группа УТ-3** | | **Группа УТ-4** | |
|  | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** | **Ю** | **Д** |
| Стойка на кулаках, с | 22 | 12 | 24 | 14 | 25 | 15 | 27 | 17 |
| Удары рукой на скорость за 15с, кол-во раз, правая/левая | 13 | 10 | 14 | 11 | 15 | 12 | 16 | 13 |
| Удары ногой на скорость за 15с, кол-во раз, правая/левая | 10 | 7 | 11 | 8 | 12 | 9 | 13 | 10 |
| Удары рукой по правилам WKF, кол-во раз, правая/левая | 15 | 10 | 17 | 11 | 18 | 12 | 20 | 14 |
| Удары ногой по правилам WKF, кол-во раз, правая/левая | 10 | 8 | 12 | 10 | 14 | 12 | 16 | 13 |
| Удары рукой и ногой в разных направлениях на скорость за 15 с, кол-во раз, правая/левая | 7 | 5 | 8 | 6 | 8 | 6 | 8 | 6 |

Комплекс упражнений №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнение | Кол-во повторов |
| 1 | Наклоны головой к правому - к левому плечу | Кратно 8 |
| 2 | Наклоны головой вперёд-назад | Кратно 8 |
| 3 | Повороты головой вправо – влево | Кратно 8 |
| 4 | Круговые движения головой (вращение) вправо | Кратно 8 |
| 5 | Круговые движения головой (вращение) влево | Кратно 8 |
| 6 | И.П. стоя прямо, стопы вместе, руки опущены вниз, спина прямая. Макушкой головы тянемся вверх, не отрывая стопы, с легкими движениями головой вправо-влево. | На 8 счетов – тянемся,  на 8 счетов – расслабление. |

Комплекс упражнений №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнение | Кол-во повторов |
| 1 | Вращение кистями рук в направлении наружу | Кратно 8 |
| 2 | Вращение кистями рук в направлении вовнутрь | Кратно 8 |
| 3 | И.П. прямые руки перед собой на уровне плеч. Движения кистями: пальцы вверх, пальцы вниз | Кратно 8 |
| 4 | Вращения в локтевом суставе: наружу | Кратно 8 |
| 5 | Вращения в локтевом суставе: вовнутрь | Кратно 8 |
| 6 | Вращения в плечевом суставе: вперёд | Кратно 8 |
| 7 | Вращения в плечевом суставе: назад | Кратно 8 |
| 8 | Вращения в плечевом суставе: правая рука по направлению вперёд, левая – назад | Кратно 8 |
| 9 | Вращения в плечевом суставе: левая рука по направлению вперёд, правая - назад | Кратно 8 |
| 10 | Махи руками в горизонтальной плоскости со сменой: правая рука сверху захлёст/левая рука сверху захлёст | Кратно 8 |
| 11 | Гибкость плечевого сустава: прямую левую руку плавными движениями прижимать к правому плечу | На 8 счетов |
| 12 | Гибкость плечевого сустава: прямую правую руку плавными движениями прижимать к левому плечу | На 8 счетов |
| 13 | Гибкость плечевого сустава: согнутую в локте левую руку направить за голову и плавными движениями правой рукой направлять вниз, вдоль позвоночника | На 8 счетов |
| 14 | Гибкость плечевого сустава: согнутую в локте правую руку направить за голову и плавными движениями левой рукой направлять вниз, вдоль позвоночника | На 8 счетов |

Комплекс упражнений №3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнение | Кол-во повторов |
| 1 | Правая/левая стопа: прямая нога чуть приподнята от пола. Тянем пятку вперед, затем пальцы. | Кратно 8 |
| 2 | Правая/левая стопа: прямая нога чуть приподнята от пола. Тянем вперед наружное ребро стопы, затем внутреннее. | Кратно 8 |
| 3 | Вращение правой/левой стопой в направлении наружу | Кратно 8 |
| 4 | Вращение правой/левой стопой в направлении вовнутрь | Кратно 8 |
| 5 | Правая нога согнута в коленном суставе и поднята на 20 см от пола. Вращение в коленном суставе вправо/влево | Кратно 8 |
| 6 | Левая нога согнута в коленном суставе и поднята на 20 см от пола. Вращение в коленном суставе вправо/влево | Кратно 8 |
| 7 | Ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение в коленном суставе наружу/вовнутрь | Кратно 8 |
| 8 | Стопы и колени вместе, руки на коленях. Вращение в коленном суставе вправо/влево | Кратно 8 |
| 9 | И.П. руки перед собой, согнуты в локтях, ноги чуть присогнуты в коленях. Поднимаем левую ногу, согнутую в коленном суставе: вращение в тазобедренном суставе с амплитудой, наружу/вовнутрь | Кратно 8 |
| 10 | И.П. руки перед собой, согнуты в локтях, ноги чуть присогнуты в коленях. Поднимаем правую ногу, согнутую в коленном суставе: вращение в тазобедренном суставе с амплитудой, наружу/вовнутрь | Кратно 8 |
| 11 | И.П. ноги на ширине плеч, руки на бедрах. Вращения в тазобедренном суставе вправо/влево | Кратно 8 |
| 12 | И.П. ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, перед собой. Вращение с амплитудой корпусом вправо/влево | Кратно 8 |
| 13 | И.П. ноги на ширине плеч, наклон вниз, спина прямая, руки свободно опущены вниз. Плавными движениями тянем корпус к прямым ногам, копчик вверх, спину не сгибать, руки ладонями стараемся положить на пол. | На 8 счетов |
| 14 | И.П. стопы вместе, наклон вниз, спина прямая, руки свободно опущены вниз. Плавными движениями тянем корпус к прямым ногам, копчик вверх, спину не сгибать, руки ладонями стараемся положить на пол. | На 8 счетов |
| 15 | Повороты копусом вправо – влево | Кратно 8 |

Комплекс упражнений №4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п\п | Упражнение | Кол-во повторов |
| 1 | Правая/левая нога: махи прямой ногой вперед. | Кратно 8 |
| 2 | Правая/левая нога: махи прямой ногой в правую/левую сторону. | Кратно 8 |
| 3 | Правая/левая нога: махи прямой ногой назад. | Кратно 8 |
| 4 | И.П. сидя на полу, прямые ноги врозь. Наклоны к правой/левой ноге | На 8 счетов |
| 5 | И.П. сидя на полу, прямые ноги врозь. Наклон вперед, спина прямая, тянемся руками вперед | На 8 счетов |
| 6 | И.П. сидя на полу, прямые ноги вместе. Наклон вперед, спина прямая, тянемся руками вперед | На 8 счетов |
| 7 | И.П. сидя на полу, правая нога прямая вперед, левая согнута в колене, колено направлено назад. Наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге. | Кратно 8 |
| 8 | И.П. сидя на полу, левая нога прямая вперед, правая согнута в колене, колено направлено назад. Наклоны к левой ноге, посередине, к правой ноге. | Кратно 8 |
| 9 | Правая прямая нога вперед, левая прямая назад. Упор на руки. Переходы из правого шпагата в левый. | Кратно 8 |
| 10 | Правосторонний шпагат. Покачивания. | Удерживание положения на 8 счетов |
| 11 | Левосторонний шпагат. Покачивания | Удерживание положения на 8 счетов |
| 12 | Правосторонний шпагат. Наклоны корпусом к правой ноге, прогиб назад. | Кратно 8 |
| 13 | Левосторонний шпагат. Наклоны корпусом к левой ноге, прогиб назад. | Кратно 8 |
| 14 | Поперечный шпагат. Покачивания | Удерживание положения на 8 счетов |
| 15 | И.П. стоя, ноги на ширине плеч. Вращения в тазобедренном суставе вправо/влево | Кратно 8 |

**V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. **Кихон** – многократное повторение основ каратэ, в нем преподаётся базовая техника. **Кумитэ** – тренировка с партнёром, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. **Ката** – комплекс технических действий, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения техники. Вторая дисциплина представляет собой спортивные поединки.

Пояс в каратэ имеет символическое значение, его цвет определяет уровень подготовки каратиста. Новички получают белые и цветные пояса, а Мастера – чёрные. Для получения ученических поясов претенденты должны сдать квалификационные экзамены. Каратист, успешно сдавший все экзамены, получает сертификат и право носить пояс соответствующего цвета. Экзамены на получение младших ученических степеней проводятся 1 раз в год.

Отличительными особенностями избранного вида спорта каратэ являются: демонстрация приёмов, выполнение комплексов (ката), проведение поединков с выполнением ударной и бросковой техники (кумитэ).

Особенности формирования групп и определения недельной тренировочной нагрузки занимающихся с учётом этапа подготовки.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

* 1. Материально-технические условия реализации Программы. **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование | Единица  измерения | Количество |
| 1. | Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см) | комплект | 1 |
| 2. | Весы напольные (до 180 кг) | штук | 1 |
| 3. | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) | комплект | 1 |
| 4. | Гриф штанги | штук | 1 |
| 5. | Зеркало настенное (1,5х0,6 м) | штук | 1 |
| 6. | Конус тренировочный (высота 50-60 см) | комплект | 1 |
| 7. | Лапа тренировочная (большая) | штук | 6 |
| 8. | Лапа тренировочная (малая) | штук | 12 |
| 9. | Лестница координационная | штук | 2 |
| 10. | Мешок боксерский (40 кг) | штук | 1 |
| 11. | Мешок боксерский (60 кг) | штук | 1 |
| 12. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг) | комплект | 2 |
| 13. | Мяч теннисный | штук | 24 |
| 14. | Набор дисков для штанги | комплект | 2 |
| 15. | Напольное покрытие татами для каратэ (12х12) | комплект | 1 |
| 16. | Палка гимнастическая | штук | 12 |
| 17. | Перекладина гимнастическая высокая | штук | 1 |
| 18. | Плиометрический бокс (опара для прыжков) | штук | 1 |
| 19. | Секундомер | штук | 1 |
| 20. | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 2 |
| 21. | Утяжетели для ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 1 |
| 22. | Фишки пластиковые для разметки | штук | 1 |
| 23. | Эспандер резиновый жгут (разного диаметра) | штук | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | |
| N п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Костюм для каратэ «каратэги» | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 2. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 3. | Костюм спортивный (парадный) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Кроссовки легкоатлетические | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 |
| 5. | Пояс (синий и красный) | комплект | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 6. | Футболка | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 7. | Жилет защитный | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект | паар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 9. | Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 |
| 10. | Протектор груди женский | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 11. | Протектор зубной (капа) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12. | Протектор бандаж для паха | штук | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 13. | Кроссовки (кеды) белого цвета без логотипа | пар | на занимающегося | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 14. | Сумка спортивная на колесах | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1.Икеда Хошу «Основные принципы современного каратэ древнего стиля». - Токио, 1975.

2.Икеда Хошу «Физическая подготовка в боевых искусствах». - Токио, 1996.

3.Конвенция о правах ребенка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20 ноября 1989 г.)

4.Конституция Российской Федерации.

5.Лапшин С.А. «Каратэ-до: Основная техника и методика обучения». – Донецк, 1996.

6.Ленц А.Н. «Тактика в спортивной борьбе». – М., 1967.

7.Матвеев А.П. «Теория и методика физической культуры». Учебник для институтов физической культуры. - М: ФИС, 1991.

8.Микрюков В.Ю. «Каратэ: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений». – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

9.Накаяма М. «Динамика каратэ». Пер. с англ. – 2000.

10.Областной закон «О защите прав ребенка» от 31 октября 1991 года.

11.Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

12.Приказ Минспорта России от 12.09.2013г. №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

13.Приказ Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

14.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. «Педагогика спорта». – Киев, 1986.

15.Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

16.Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

**Интернет ресурсы**

<http://ruswkf.ru>

[www.ekb-sport.ru](http://www.ekb-sport.ru)

[www.jyoshinmon-shorin.ru](http://www.jyoshinmon-shorin.ru)

[www.karateworld.ru](http://www.karateworld.ru)

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)