

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 53»**

**Администрации города Красноярск**

ул. Львовская, 43, г. Красноярск, 660013

телефон (391) 266-94-11, 266-94-59

E-mail: [sch53@mailkrsk.ru](mailto:sch53@mailkrsk.ru)

ИНН/КПП 2462023278/246201001

ОГРН 1022402059074

**УТВЕРЖДАЮ**

приказом директора

**МАОУ СШ №53**

Директор школы

**Эрдман Е.В.**



**Дополнительная общеобразовательная программа объединения  
«Каратэ - киокушинкай»  
(физическая культура и спорт)**

Разработчик программы: ПДО

Возраст обучающихся: 6-7 лет

Срок реализации: 1 год

г. Красноярск

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования детей направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Программа для детско-юношеских спортивных школ по каратэ составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12 2013 г., Федеральным Законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329-ФЗ, Типовым положением о дополнительном образовании детей.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Дополнительная общеразвивающая программа для по каратэ рассчитана на 3 года обучения.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки на данном этапе подготовки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

### Новизна программы.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. Новизна данной программы заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающегося.

## Актуальность

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до ...лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста (6-21 год) в занятиях каратэ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

## Педагогическая целесообразность

Многолетняя практика показала, что из не очень одаренных детей можно готовить высококлассных спортсменов. Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Объясню почему. Чтобы достичь высокого спортивного результата,- необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложил малый фундамент – построил одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

Также можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. А каждый этаж – это как пройденный этап (результат на соревнованиях). И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), вы, имея необходимую начальную базу (фундамент), - добьетесь своего результата! **Имея же маленькую цель – добьешься только маленького результата!**

**Данная общеразвивающая программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:**

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- тестирование и медицинский контроль

**Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.**

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

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

## Основные задачи на данном этапе обучения

- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- развитие и совершенствование общих физических качеств
- предварительный отбор детей для занятий спортивным каратэ
- выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- социализация детей и подростков

## Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по каратэ
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. Как правило, набор обучающихся производится с 10 лет и с этапа начальной подготовки. В данной же программе обучение допускается с 6 летнего возраста – этап спортивно-оздоровительный. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ в СОГ, уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации каратэ (учитывая особенности организации УТЗ с детьми 6 летнего возраста).

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Контрольно-переводные испытания
4. Медицинское обследование
5. Воспитательная работа

На занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к

пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования

### Возраст обучающихся

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет от 6-17 года.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно педагогическим советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст с 6 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 1).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

Таблица № 1

| Морфофункциональн<br>ые показатели,<br>физические качества | В О З Р А С Т ( лет ) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |
|--|-----------------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|
|  | 6-7                   | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост   |                       |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Мышечная масса   |                       |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Быстрота   |                       |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  | +  |
| Скоростно-силовые<br>качества                              |                       |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |
| Сила   |                       |   |   |    |    |    | +  | +  |    | +  | +  |
| Выносливость<br>(аэробные возмож.)                         |                       | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Анаэробные<br>возможности                                  |                       |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |
| Гибкость   | +                     | + | + | +  |    | +  | +  |    |    |    |    |
| Координация  |                       | + | + |    | +  | +  |    |    |    |    |    |
| Равновесие   | +                     | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |

Следует также учитывать и особенности учебно-тренировочного процесса при работе с детьми 6 летнего возраста.

### ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ПРИ РАБОТЕ С ДЕТЬМИ 6 ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА

У детей 6 лет, в этот период развития начинают закладываться такие важные физические качества, как гибкость, чувство равновесия развивается вестибулярный аппарат. Но при этом не следует забывать, что ранняя спортивная специализация при недооценке применяемых нагрузок может задержать рост и развитие ребёнка, ограничить спортивные достижения. Поэтому была разработана развивающая программа для детей дошкольного возраста, которая направлена на развитие тех физических качеств, которые совпадают с сенситивными периодами развития ребёнка. Разработаны те базовые элементы (или их составные части), которые для данного возраста наиболее целесообразны. Это, в первую очередь, технические элементы, в которых важным фактором является скорость движения мышц, управляющих дистальными сегментами (мышцы плеча и бедра). Это связано с тем, что старшие ученики создают определённую атмосферу дисциплины и работоспособности, которая стимулирует и дисциплинирует младших воспитанников. Считается, что именно с этого возраста (с 5 до 10 лет) ребёнок усваивает примерно 90% общего объёма приобретаемых в жизни двигательных навыков. Поэтому именно этот возраст (вплоть до младшего школьного) является наиболее благоприятным для разучивания новых движений.

В возрасте 6 лет здоровые дети много и охотно занимаются упражнениями, требующие проявления физических усилий. Именно в этом возрасте дети обладают повышенным познавательным интересом.

Успех ребёнка этой возрастной группы в разных видах деятельности тесным образом связан с признанием его сверстниками. Успех, обязательно должен быть заслужен хорошим качеством выполненных заданий и замечен, оценен сверстниками и взрослыми. Именно поэтому развивающая программа должна быть разработана таким образом, что те упражнения, которые выполняют дети, в принципе не могут не получаться. В конце же обучающего периода дети сдают экзамен. Данный экзамен не имеет отношения к сдаче контрольно-переводных нормативов по регламенту спортивной школы, а является, своего рода, праздником спортивных достижений детей. Таким образом, дети получают подтверждение своего успеха не просто от сверстников и взрослых, а от независимых наблюдателей.

Смелость ребенка - это та необходимая для осуществления жизни самодостаточность, которая позволяет ему переживать, воспринимать динамичность своего Я как реально существующего и живущего. Смелость - это готовность рисковать с опорой на собственные силы, это отсутствие страха перед собственной ошибкой и одновременно возможность защитить своё «Я» от воздействия другого человека. Именно этой способности ребёнка необходимо обучить ещё до его прихода в школу. Тогда он не будет испытывать страха перед разными проявлениями жизни.

Дети этого возраста много и охотно играют в «войну», если им предложить играть в «мир», то они просто не знают, как. Дело здесь, видимо, отчасти в том, что игра в войну выполняет функцию компенсации напряжения, которое, так или иначе, существует у ребёнка в отношении с взрослыми из-за демонстрируемого физического и психологического превосходства их над детьми. В качестве замены данного спонтанного проявления может выступать физическая нагрузка, а изучение таких элементов как удары руками и ногами в большей степени компенсируют психологическое напряжение ребёнка, даёт возможность выхода его агрессии.

Опасность этого периода состоит в том, что ребёнок ещё не знает меры своим силам, как физическим, так и умственным. Поэтому его воздействие (как на себя, так и на других) может быть чрезмерным, поэтому, с одной стороны, взрослым необходимо пресекать агрессивное манипулирование и насилие. С другой стороны, в какой-то мере, помочь ребёнку самореализоваться.

Данные рекомендации, как составная часть программы носят развивающий характер и базируются на изучаемом материале спортивно-оздоровительного этапа.

Физические нагрузки регламентируются возможностями ребёнка. Педагог обязан выявить границы «ближайшей зоны физического развития» ребёнка. Спланировав динамику развития ребёнка от его начальных возможностей к «ближайшей зоне его развития», постепенно увеличивая нагрузку с позиции «успеха», т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований ребёнком.

К основным физическим качествам, развивающимся в данном возрастном периоде, необходимым для успешного становления спортсмена-каратиста в будущем, необходимо отнести такие, как равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- Игровые упражнения;
- Освоение элементарных составляющих технических элементов.

К игровым упражнениям можно отнести такие, как перепрыгивание с ноги на ногу, изменение положения в стойке прыжком (в том числе с изменением пространственного положения), игры в «ладушки» и другие. К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В данном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех.

Технический арсенал, изучаемый ребёнком в данный возрастной период, должен состоять из:

- элементов на культуру движения;
- специально-развивающих упражнений;
- освоения простейших составляющих технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов,

которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов «автоматически» при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду «педагогических технологий», обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

1. Положение ног относительно друг друга;
2. Положение опорной ноги;
3. Вынос бедра;



4. Положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;
5. Пространственная ориентация удара;
6. Равновесие;
7. Положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей значительно более старшего возраста, чем для рассматриваемого возрастного ценза. При этом сформировать первые пять позиций возможно при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер-преподаватель и ребёнок должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой) при этом пять обозначенных первых позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- Выполнение технических элементов по составным частям под счёт;
- Имитация технического элемента в медленном темпе;

Выполнение составляющей части технического элемента (например, подъём передней ноги из дзенкутцу-дачи без изменения стойки, вынос бедра в заданной плоскости) и другие.

### Сроки реализации программы

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 3 года. Спортивно-оздоровительный этап – может занимать весь период (с 6 до 17 лет).

Режим учебно-тренировочной работы – 3 часа в неделю.

### Формы занятий

- По количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так как на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

### Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 34 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

## Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и само страховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

## Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях российского и международного уровня.

Благодаря своей программе мне удалось получить следующие результаты:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности

### **По окончании программы он должен:**

- Уметь применять на практике полученные теоретические знания
- Уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс
- Уметь организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

## Способы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в середине учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТФП. Итоговый контроль проводится с

целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек)**. Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут**. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **бег на месте в максимальном темпе**; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- **прыжок в длину с места (см)**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок в вверх (см)**. Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с «прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии  $\frac{1}{4}$  величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $\frac{3}{4}$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз)**. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)**. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

#### **Оценка результатов тестирования:**

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

### **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка»)** руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

- **удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

- **отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- **кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед.** Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- **прыжки на скакалке в течение 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- **выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Набор в группы СОГ (спортивно-оздоровительная группа) проводится с 6-8 лет. Для данной категории основным критерием контроля является мотивация, ОФП, укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма

Набор в группы ГНП (группа начальной подготовки) определен возрастом в 8-10 лет. При этом зачислять в эту группу можно и более старших и младших детей, которые хотят заниматься каратэ. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль физической подготовленности в УТГ (учебно-тренировочная группа) необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

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

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

### **УГЛУБЛЕННОЕ МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

В задачи медицинского обследования входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ
- оценка его перспективности
- оценка функционального состояния
- контроль переносимости нагрузок
- начальное, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

### **ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

### НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 1

| ЧСС (уд/мин) | НАПРАВЛЕННОСТЬ                                  |
|--------------|---|
| 100-130      | Аэробная (восстановительная)                    |
| 140-170      | Аэробная (тренирующая)                          |
| 160-190      | Анаэробно-аэробная (выносливость)               |
| 170-200      | Лактатная-анаэробная (специальная выносливость) |
| 170-190      | Алактатная-анаэробная (скорость-сила)           |

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \cdot 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 2.

### ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица № 2

| Качественная оценка | Индекс Руфье |
|---------------------|--------------|
| Отлично             | 2 и менее    |
| Хорошо              | 3 – 6        |
| Удовлетворительно   | 7 – 10       |
| Плохо               | 11 – 14      |
| Очень плохо         | 15 – 17      |
| Критическое         | 18 и более   |

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТПП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
НА 34 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Таблица № 7

| № п/п | РАЗДЕЛЫ                         | Спортивно-оздоровительные группы |
|-------|---------------------------------|----------------------------------|
| 1     | О Ф П                           | 41                               |
| 2     | С Ф П                           | 35                               |
| 3     | Т Т П                           | 10                               |
| 4     | Теория                          | 12                               |
| 5     | Контрольно-переводные испытания | 2                                |
| 6     | Медицинское обследование        | 2                                |
| 7     | Воспитательная работа           | Весь период                      |
|       |                                 | 208 часов                        |

**3.0 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

**Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:**

- Личные карточки спортсмена;
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа);
- Боксерские мешки;
- Боксерские лапы;
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг);
- Жгут резиновый (4 –х метровый);
- Силовые тренажеры – 2 штуки
- Пунктбол;
- Медицинболы – (3 кг) и (5 кг);
- Татами (45 кв.м.);
- Помост для прыгивания в яму и для запрыгивания на него;
- Зеркала (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.);
- Гимнастическая скамейка;
- Перекладина;

**Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы:**

- Электронные приборы, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена.
- Груша боксерская.
- Мешок боксерский «горизонтальный».
- Видеопроектор.
- Футы.
- Бинты эластичные.
- Аптечка универсальная.
- Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) .

Методическое обеспечение образовательной программы

| № | Тема программы  | Форма организации и проведения занятия  | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса   | Дидактический материал, техническое оснащение занятий   | Вид и форма контроля, форма предъявления результата                | Графа учёта |
|---|---|---|---|---|--|-------------|
| 1 | Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная                                 | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.                                 | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.   | Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.                      |             |
| 2 | Общефизическая подготовка   | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная  | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ   | Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры          | Тестирование, зачеты, протоколы                                    |             |
| 3 | Специальная физическая подготовка                                 | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунтбол, лапы, бокс. мешки и груши) | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.              |             |
| 4 | Технико-тактическая подготовка                                    | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах              | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.      | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикауляция   | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнования |             |
| 5 | Соревновательная подготовка                                       | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая  | практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.  | Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)  | Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования               |             |



## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### Основная литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

### Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
12. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Травмы опорно-двигательного аппарата и сроки возобновления занятий спортом

#### Приложение 1

| Характер повреждения  | Сроки возобновления занятий спортом |
|---|-------------------------------------|
| <b>ПЕРЕЛОМЫ</b>   |                                     |
| Ключица   | 6-8 недель                          |
| Диафиза плеча   | 3-4 месяца                          |
| Мыщелков плеча  | 4-5 месяцев                         |
| Предплечья  | 2,5-3 месяца                        |
| Запястья  | 3-6 месяцев                         |
| Пястных костей  | 1,5-2 месяца                        |
| Фаланг пальцев кисти  | 4-6 недель                          |
| Ребер (одиночные)   | 4-6 недель                          |
| Позвоночника (несложные)  | 6-12 месяцев                        |
| Костей таза (без нарушения тазового кольца)                       | 4-6 месяцев                         |
| Диафиза бедра   | 6 месяцев                           |
| Мыщелков бедра  | 12 месяцев                          |
| Голени (закрытые)   | 6 месяцев                           |
| Большеберцовой кости (закрытые)                                   | 3-4 месяца                          |
| Малоберцовой кости  | 3-4 недели                          |
| Наружной лодыжки  | 3-4 недели                          |
| Двух-трехлодыжечные переломы                                      | 6 месяцев                           |
| Плосневых костей  | 1,5-4 месяца                        |
| Фаланг пальцев стопы  | 3-4 недели                          |
| <b>ВЫВИХИ</b>   |                                     |
| Ключицы   | 8-10 недель                         |
| Первичный вывих плеча   | 6-8 недель                          |
| Привычный вывих плеча   | 4-6 недель                          |
| Вывих в локтевом суставе  | 4-6 недель                          |
| Пальцев кисти   | 3-4 недели                          |
| <b>ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ</b>                               |                                     |
| Сухожилия большой грудной мышцы                                   | 4-6 месяцев                         |
| Сухожилия длинной головки двуглавой мышцы                         | 6-8 недель                          |
| Сухожилия (дистального) двуглавой мышцы бедра                     | 4-6 месяцев                         |
| Прямой головки 4-х главой мышцы бедра                             | 6-12 месяцев                        |
| Икроножной мышцы (частичный разрыв)                               | 4-6 недель                          |
| Ахиллова сухожилие  | 6-12 месяцев                        |
| <b>ПОВРЕЖДЕНИЕ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА (ТИПА ДИСТОРЗИЙ)</b> |                                     |
| Ключично-акромиального сочленения                                 | 4-5 недель                          |
| Плечевого сустава   | 4-5 недель                          |

|  |              |
|--|--------------|
| Локтевого сустава                                  | 4-5 недель   |
| Лучезапястного сустава                             | 4-5 недель   |
| Фаланги и пальцев                                  | 3-4 недели   |
| Позвоночника                                       | 4-6 недель   |
| Коленного сустава                                  | 6-8 недель   |
| Голеностопного сустава                             | 3-4 недели   |
| <b>ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА</b>                    |              |
| <b>Менисков:</b>                                   |              |
| - консервативное лечение                           | 2-2,5 месяца |
| - оперативное лечение                              | 3-4 месяца   |
| Надколенника и мышечков бедра                      | 3-6 месяцев  |
| <b>Передней и задней крестообразных связок:</b>    |              |
| - консервативное лечение                           | 2-2,5 месяца |
| - оперативное лечение                              | 6-12 месяцев |
| <b>Боковых связок:</b>                             |              |
| - консервативное лечение                           | 2-2,5 месяца |
| - оперативное лечение                              | 4-6 месяцев  |
| <b>Разрыв собственной связки надколенника:</b>     |              |
| - консервативное лечение                           | 3-4 месяца   |
| - оперативное лечение                              | 4-6 месяцев  |
| Микротравматизация собственной связки надколенника | 3-4 месяца   |

Но в любом случае, окончательный диагноз, формы и способы лечения, а также разрешение приступить к началу тренировок дает врач.

**ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ  
НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

Приложение 2

| <b>ЗАБОЛЕВАНИЕ</b>              | <b>СРОКИ</b> | <b>ПРИМЕЧАНИЯ</b>  |
|---------------------------------|--------------|--|
| ангина                          | 2-4 недели   | Необходимо дополнительное мед. обследование. особое внимание на состояние сердца. Избегать упражнений на выносливость. Не охлаждаться.   |
| ОРЗ                             | 1-3 недели   | Избегать охлаждения. Зимой дышать через нос.   |
| Острый отит                     | 3-4 недели   | Запрещается плавать. Не охлаждаться. При вестибул.неустойчивости, исключить упражнения которые могут вызвать головокружение.   |
| Пневмония                       | 1-2 месяца   | Не переохлаждаться. Шире использовать дыхательные упражнения.  |
| Плеврит                         | 1-2 месяца   | На полгода исключить упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуется плавание, гребля и другие зимние виды спорта. Необходим регулярный рентгеновский контроль из-за опасности возникновения туберкулеза. |
| Грипп                           | 2-4 недели   | Наблюдать за реакцией во время физической нагрузки.  |
| Острые инфекционные заболевания | 1-2 месяца   | Разрешаются занятия лишь при удовлетворительной реакции ССС на функцион.пробы. если были изменения со стороны сердца, то упражнения на выносливость, силу, натуживание исключить на срок 0,5 года.                             |
| Острый нефрит                   | 2-3 месяца   | Запрещается упражнения на выносливость, а также водные виды спорта. В процессе занятий контроль за составом мочи.  |
| Ревмокардит                     | 2-3 месяца   | Занятия разрешаются лишь при санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений. Не менее года – занятия в спецгруппе. Постоянный контроль за реакцией ССС на нагрузку.             |
| Гепатит инфекционный            | 6-12 месяцев | Исключены упражнения на выносливость. Контроль за размерами печени, уровнем билирубина и результатами функцион. проб.  |
| Аппендицит (после операции)     | 1-2 месяца   | Сроки строго индивидуально. В первое время избегать упражнений на натуживание, прыжки, пресс.  |

Начало проведения тренировочных занятий устанавливает врач.

**ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)**

Приложение 3

| Возраст ( лет ) | Ч С С ( уд. мин. ) |          |
|-----------------|--------------------|----------|
|                 | Девочки            | Мальчики |
| 7               | 86,6               | 85,8     |
| 8               | 84,7               | 82,8     |
| 9               | 82,5               | 80,2     |
| 10              | 79,2               | 76,1     |
| 11              | 78,5               | 74,8     |
| 12              | 75,5               | 72,6     |
| 13              | 76,1               | 73,1     |
| 14              | 72,2               | 72,8     |
| 15              | 75,2               | 72,1     |
| 16              | 74,8               | 70,4     |
| 17              | 72,8               | 68,1     |
| 18              | 70,3               | 62,3     |

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)**

| ВОЗРАСТ   | ММ.РТ.СТ.     |
|-----------|---------------|
| 6 лет     | 75\50-85\60   |
| 7-10 лет  | 90\50-100\55  |
| 11-12 лет | 95\60- 110\60 |
| 13-14 лет | 150\60-115\60 |
| 15-16 лет | 105\60-120\70 |