**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

Рассмотрено на заседании **УТВЕРЖДАЮ**:

педсовета директор МБОУ ДО «ДЮСШ п.

Протокол № \_\_\_\_ Плотниково»

от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гракова Н.А.

\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г.

.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**дополнительной общеобразовательной программы**

**по общефизической подготовке**

**муниципального бюджетного образовательного учреждения**

**дополнительного образования**

**«Детско-юношеская спортивная школа п. Плотниково»**

**(киокусинкай каратэ(дисциплина кекусин))**

Составитель:

тренер-преподаватель

Балдицын Игорь Николевич

МБОУ ДО «ДЮСШ п. Плотниково»

Срок реализации 1 год

**п. Плотниково 2019**

**Содержание**

Пояснительная записка………………………………………...……………………..3

Методическое обеспечение программы……………………………………….…….6

Учебно- тематический план первого года обучения

(Спортивно- оздоровительный этап, СО-1) …………………………………...…..11

Учебно- тематический план второго года обучения

(Спортивно-оздоровительный этап, СО-2) ………………………………………..15

Учебно- тематический план третьего года обучения

(Спортивно-оздоровительный этап, СО-3) ……………………………..…………21

Перечень информационного обеспечения…………..………………………..……27

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по киокусинкай каратэ (дисциплина кекусин) (далее Программа) является основным документом определяющим направленность и содержание учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах отделения вольной борьбы в МБОУ ДО ДЮСШ п. Плотниково.

Настоящая Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательных учреждений и реализацию дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта:

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

Федеральный закон РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказ Министерства спорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 « Об утверждении Сан. ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

Срок реализации программы – 1 год

**Цели программы**:

* Укрепление здоровья
* Начальная спортивная ориентация
* Выбор спортивной ориентации

**Задачи:**

* Овладение основами техники разнообразных физических упражнений
* Овладение основами техники каратэ
* Разносторонняя физическая подготовка
* Расширение функциональных возможностей организма
* Участие в массовых командных соревнованиях
* Гармоничное развитие личности

**Актуальность данной программы** выражается в популярности, среди детей и подрастающего поколения каратэ-до как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;

- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;

- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;

- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;

- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;

- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

* Теоретические и групповые практические занятия,
* Тренировки по индивидуальным планам,
* Календарные соревнования,
* Учебные и товарищеские встречи,
* Учебно-тренировочные занятия в спортивно-оздоровительном лагере,
* Учебно-тренировочные сборы,
* Занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов,
* Воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий в группе:

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий     (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

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

**Практические занятия.**Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

**Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**ОФП – практические занятия**

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

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

**СФП – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

**Упражнения для развития силы.**Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.**Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ  ЗАДАНИЯ**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую.

Необходимо уделить внимание комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой)

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

**Актуальность данной программы** выражается в популярности, средидетей и подрастающего поколения каратэ-до как вида спорта.

Новизна заключается в:

- специально выраженной взаимосвязи физического развития ребенка с совершенствованием его духовной природы;

- строгом соответствии системы тренировки спортсменов высокого класса со специфическими требованиями избранного для специализации вида спорта;

- постоянном увеличении соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных ресурсов организма спортсменов;

- стимуляции адаптационных процессов и повышения на этой основе эффективности процесса подготовки;

- строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимуляции работоспособности и мобилизации функциональных резервов;

- расширении нетрадиционных средств подготовки: использование технических средств подготовки, оборудования и методических приемов, позволяющих полнее раскрыть функциональные резервы организма спортсмена;

- ориентации всей системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности;

- совершенствовании системы управления тренировочным процессом на основе объективизации знаний о структуре соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в конкретном виде спорта, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

**Материально-техническое обеспечение учебно-тренировочного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Материально-техническая база | Наличие |
| 1 | •Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) | 20 комплектов |
| 2 | • Боксерские мешки -4 шт. |  |
| 3 | • Боксерские лапы – 10 пар |  |
| 4 | • Гантели/грузила (0.5 кг) – 20 шт. |  |
| 5 | • Жгут резиновый – 10 шт. |  |
| 6 | •Медицинболы – 10 шт. (3 кг) |  |
| 7 | • Татами (100 кв.м.) – 1 шт. |  |
| 8 | •Зеркала – 5 штук |  |
| 9 | •Перекладина – 5 шт. |  |
| 10 | •Видеопроектор – 1шт. |  |
| 11 | • Футы – 20 пар |  |
| 12 | •Аптечка универсальная – 3шт. |  |
| 13 | •Мячи дл большого тенниса – 10 шт. |  |
| 14 | • Наглядные пособия (по возможности) |  |
| 15 | • DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров |  |

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 1 года обучения – СО-1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила киокусинкай** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики киокусинкай** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **126** |  | **126** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **95** |  | **95** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Содержание |
| I | Теоретическая подготовка | 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.  3. Гигиена, закаливание, режим, питание.  4. Врачебный контроль, самоконтроль.  5. Основы спортивной тренировки.  6. Техника безопасности на занятиях.  7. Правила соревнований по каратэ.  8.Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.  9.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.  10. Общая характеристика спортивной подготовки.  11. Основы техники каратэ и техническая подготовка.  12. Основа тактики и тактическая подготовка.  13. Спортивные соревнования. |
| II | Практическая подготовка |  |
| 1 | Общая физическая | Разносторонняя физическая подготовка: общеразвивающие упражнения, общеподготовительные упражнения, развивающие упражнения (на укрепление мышечных групп, обеспечивающих выполнение двигательных действий в каратэ), на гибкость, а также акробатических упражнений, подвижных игр, цикличных упражнений на выносливость аэробного характера. |
| 2 | Специальная физическая | В основном, через выполнение подвижных игр и подвижных игр спортивной направленности, а также выполнение простейших специально-подготовительных спортивно-оздоровительных упражнений в режиме специфической двигательной деятельности. |
| 3 | Технико-тактическая | Обучение базовой техники каратэ: выполнение целевых и подводящих упражнений. |
| 4 | Участие в соревнованиях | Официальные соревнования не предусмотрены: возможны соревнования муниципального, клубного и  межклубного уровней. Необходимо применение соревнований по различным видам двигательной деятельности (спортивные игры, циклические упражнения, ОФП и др.). |
| III | Углубленное медицинское обследование | Дважды в год, как правило, в начале и конце учебного года. |
| IV | Инструкторская и судейская практика | Не предусматриваются |
| V | Восстановительные мероприятия | Не предусматриваются |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№ 1 Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы СО | |
| 1 год | |
| м | д |
| 1 | маегери  позиция – одно колено на полу  (кол-во за 1 минуту) | 30 | 27 |
| 2 | маваши-гери  по снаряду (лапа, мешок)  (кол-во за 1 минуту) | 57 | 50 |
| 3 | челночный бег  3х10 (НП), 4х10 (УТ) | 14.0 | 15.5 |
| 4 | юриашигьякутзуки  с упора лежа на полу  (кол-во за 1 минуту) | 18 | 15 |
| 5 | Атака со сменой направления  (кол-во за 1 минуту) | 28 | 24 |

№ 2 Контрольные нормативы по общей  физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы СО | |
| 1 год | |
| м | д |
| 1 | Прыжок в длину с места  (см) | 190 | 180 |
| 2 | Отжимание (дев.),  Подтягивание (юн.) | 4-6 | 13-15 |
| 3 | Подъем туловища из положения на спине | 36-41 | 28-33 |
| 4 | Бег 30 м | 5.6 | 6.1 |
| 5 | Бег 300 м (НП)  Бег 600 м (УТ  1-4)  Бег 1000 м (УТ 5, СС) | 1.07 | 1.75 |

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 2 года обучения – СО-2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила киокусинкай** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики киокусинкай** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **100** |  | **100** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **121** |  | **121** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ  ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:**футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», « пятнашки».

**СПЕЦИАЛЬНАЯ  ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития быстроты:**рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью ( в воздух, на снарядах ), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

**Упражнение для развития силы:** ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение             « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:**из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

**ИЗУЧЕНИЕ  И  СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  ТЕХНИКИ  И  ТАКТИКИ.**

 Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ  ЗАНЯТИЯ:**повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия  от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Содержание |
| I | Теоретическая подготовка | 1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.  2. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.  3. Гигиена, закаливание, режим, питание.  4. Врачебный контроль, самоконтроль.  5. Основы спортивной тренировки.  6. Техника безопасности на занятиях.  7. Правила соревнований по каратэ.  9.Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.  10. Общая характеристика спортивной подготовки.  11. Основы техники каратэ и техническая подготовка.  12. Основа тактики и тактическая подготовка.  13. Спортивные соревнования.  14. Состояние и развитие каратэ в России.  15. Физиологические особенности и физическая подготовка.  16. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. |
| II | Практическая подготовка | придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные  и технико-тактические упражнения, учебные поединки. |
| 1 | Общая физическая | Цикличные упражнения на выносливость в основном аэробном режиме, силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательно-координационной сложности. |
| 2 | Специальная физическая | Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость,  подвижные и спортивные игры. |
| 3 | Технико-тактическая | Базоваятехника с усложнением требований к параметрам движений.Освоение соревновательной техникии элементарных технико-тактических упражнений борьба в стойке и партере, изучение ката и бункай.Специальноразвивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования. |
| 4 | Участие в соревнованиях | Контрольные, отборочные, основные, главные. |
| III | Углубленное медицинское обследование | Дважды в год, как правило, в начале и конце учебного года. |
| IV | Инструкторская и судейская практика | Проведение разминки, отдельных упражнений и заданий. Помощь в судействе учебных поединков и соревнований |
| V | Восстановительные мероприятия | Планирование восстановительных микроциклов, упражнения не высокой интенсивности, сауна, массаж. |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№ 1 Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы СО | |
| 2 год | |
| м | д |
| 1 | маегери  позиция – одно колено на полу  (кол-во за 1 минуту) | 32 | 30 |
| 2 | маваши-гери  по снаряду (лапа, мешок)  (кол-во за 1 минуту) | 60 | 52 |
| 3 | челночный бег  3х10 (НП), 4х10 (УТ) | 21.0 | 22.0 |
| 4 | юриашигьякутзуки  с упора лежа на полу  (кол-во за 1 минуту) | 19 | 16 |
| 5 | Атака со сменой направления  (кол-во за 1 минуту) | 32 | 28 |

№ 2 Контрольные нормативы по общей  физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы СО | |
| 2 год | |
| м | д |
| 1 | Прыжок в длину с места  (см) | 195 | 190 |
| 2 | Отжимание (дев.),  Подтягивание (юн.) | 7-9 | 19-21 |
| 3 | Подъем туловища из положения на спине | 37-42 | 29-34 |
| 4 | Бег 30 м | 5.3 | 5.8 |
| 5 | Бег 300 м (НП)  Бег 600 м (УТ  1-4)  Бег 1000 м (УТ 5, СС) | 1.55 | 2.10 |

**Учебно-тематический план**

**группы спортивно-оздоровительной подготовки 3 года обучения – СО-3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Наименование темы** | **Общее кол-во часов** | **Теория** | **Практика** | **Индивидуальные часы** | **Вид занятия** |
| **Теория** | | | | | | | |
| **1** | | **Введение** | **1** | **1** |  |  | **Беседа** |
| **2** | | **Физ.культура и спорт для человека** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **3** | | **ТБ на тренировках** | **1** | **1** |  |  | **Лекция** |
| **4** | | **Сведения о строении и функциях организма** | **2** | **2** |  |  | **Беседа** |
| **5** | | **Влияние физ.упражнений на организм** | **3** | **3** |  |  | **Беседа** |
| **6** | | **Гигиена, врачебный контроль** | **2** | **2** |  |  | **Лекция** |
| **7** | | **Правила киокусинкай** | **4** | **4** |  |  | **Беседа** |
| **8** | | **Основы техники и тактики киокусинкай** | **14** | **14** |  |  | **Беседа** |
| **Практика** | | | | | | | |
| **1** | | **Общефизическая подготовка** | **90** |  | **90** |  |  |
| **2** | | **Специальная физическая подготовка** | **131** |  | **131** |  |  |
| **Участие в соревнованиях** | | | | | | | |
| **1** | | **Первенство района** | **10** |  | **10** |  |  |
| **2** | |  |  |  |  |  |  |
| **Контрольные испытания** | | | | | | | |
| **1** | **Контрольные упражнения** | | **8** |  | **8** |  |  |
| **2** | **Контрольные тесты** | | **8** |  | **8** |  |  |
|  | **Итого часов** | | **276** | **29** | **247** |  |  |

**ОСНОВЫ  МЕТОДИКИ  ОБУЧЕНИЯ  И  ТРЕНИРОВКИ.  ИНСТРУКТОРСКАЯ  ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения  и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**ПЛАНИРОВАНИЕ  И  ПОСТРОЕНИЕСПОРТИВНОЙ  ТРЕНИРОВКИ*.***

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  ПОДГОТОВКА.** Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

**ОБЩАЯ  И  СПЕЦИАЛЬНАЯ  ФИЗПОДГОТОВКА.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

**ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ  ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ  ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).  Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы,  и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

**СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид подготовки | Содержание |
| I | Теоретическая подготовка | 1. Развитие физической культуры и спорта в России.  2. Состояние и развитие каратэ в России.  3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.  4. Гигиена, закаливание, режим, питание.  5. Врачебный контроль, самоконтроль.  6. Техника безопасности на занятиях.  7. Правила соревнований по каратэ.  8. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.  9. Физиологические особенности и физическая подготовка.  10. Гигиенические требования к занимающимся спортом.  11. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.  12. Планирование и контроль спортивной подготовки.  13. Спортивные соревнования.  14.Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). |
| II | Практическая подготовка |  |
| 1 | Общая физическая | Цикличные упражнения на выносливость в аэробном и смешанном режимах (бег, плаванье), силовая подготовка, общая гибкость, подвижные и спортивные игры, акробатика, упражнения повышенной двигательно-координационной сложности. |
| 2 | Специальная физическая | Упражнений специальной разминки, специально-подготовительные упражнения (скоростно-силовые, беговые), акробатические упражнения, борцовская подготовка, специальная гибкость,  подвижные и спортивные игры. |
| 3 | Технико-тактическая | Дальнейшее освоение и закрепление базовой и соревновательной техники с усложнением требований к параметрам движений, придания ей стабильности и вариативности. Направленная ТТП, борцовская подготовка, ката и бункай. Соревновательные  и технико-тактические упражнения, учебные поединки. Специально-развивающие упражнения (нанесение ударов по предметам), применение специальных тренажёров и оборудования. |
| 4 | Участие в соревнованиях | Контрольные, отборочные, основные, главные. |
| III | Углубленное медицинское обследование | Дважды в год, как правило, в начале и конце учебного года. |
| IV | Инструкторская и судейская практика | Проведение разминки, отдельных упражнений и заданий, помощь юным спортсменам. Помощь в судействе учебных поединков и соревнований. |
| V | Восстановительные мероприятия | Планирование восстановительных микроциклов, упражнения не высокой интенсивности, сауна, массаж, дополнительное питание. |

**КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ**

№ 1 Контрольные нормативы по специальной физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы СО | |
| 3 год | |
| м | д |
| 1 | маегери  позиция – одно колено на полу  (кол-во за 1 минуту) | 37 | 35 |
| 2 | маваши-гери  по снаряду (лапа, мешок)  (кол-во за 1 минуту) | 65 | 57 |
| 3 | челночный бег  3х10 (НП), 4х10 (УТ) | 19.0 | 20.0 |
| 4 | юриашигьякутзуки  с упора лежа на полу  (кол-во за 1 минуту) | 21 | 18 |
| 5 | Атака со сменой направления  (кол-во за 1 минуту) | 40 | 36 |

№ 2 Контрольные нормативы по общей  физической подготовке.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Контрольные нормативы | Группы СО | |
| 3 год | |
| м | д |
| 1 | Прыжок в длину с места  (см) | 210 | 200 |
| 2 | Отжимание (дев.),  Подтягивание (юн.) | 12-14 | 25-27 |
| 3 | Подъем туловища из положения на спине | 39-44 | 31-35 |
| 4 | Бег 30 м | 4.7 | 5.2 |
| 5 | Бег 300 м (НП)  Бег 600 м (УТ  1-4)  Бег 1000 м (УТ 5, СС) | 1.35 | 1.40 |

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**1.**Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-

    М.: Советский спорт 2004г

**2.** Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

**3.** Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.

**4.**Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984

**5.** Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

**6.** Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978

**7.**Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998

**8.** Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

**9.** Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

**10**. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

**11.**Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990

**12.**Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,

      М.: ФиС 1986

**13.** Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

**14.** Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005

**15.**Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

16.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-

М.: Издательский центр «Академия», 2003

**17.**Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

**18.** Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

**19.** Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

**20**. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

**21.**Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001

**22.**Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

**23.** Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкмй А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002

**24.**Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.

**25.** Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980

**26.** Соломатин С. –  Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.

**27.** Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера,  М.; РИФ «Глория»,1995.

**28.**Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992

**29.** Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.

**30.** Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

**31.**Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994

**32.**Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991

**33.**Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.

**34.**Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.

**35.** Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

**Информационные ресурсы**

1. Федеральные стандарты спортивной подготовки по видам спорта. Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/>

.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/5502/