

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БРЮХОВЕЦКИЙ РАЙОН

Муниципальное автономное учреждение дополнительного  
образования детско-юношеская спортивная школа ст. Брюховецкой  
муниципального образования Брюховецкий район

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ**  
**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**по виду спорта**  
**«ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО»**

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями  
по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Срок реализации: 10 лет

ст. Брюховецкая

2015 год.

**СОГЛАСОВАНО**

решение педагогического совета  
МАУДО ДЮСШ  
Протокол от «30» июня 2015года № 4

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАУДО ДЮСШ  
\_\_\_\_\_ А. Д.Руденко  
Приказ от «30» июня 2015г  
№138

**Авторы программы:**

Романов Анатолий Дмитриевич – тренер-преподаватель высшей категории отделения ВБЕ «Сетокан» МАУДО ДЮСШ ст. Брюховецкой муниципального образования Брюховецкий район.

Короткий Алексей Александрович – тренер-преподаватель отделения ВБЕ «Сетокан» МАУДО ДЮСШ ст. Брюховецко муниципального образования Брюховецкий район.

**Рецензенты:**

1.А.Г.Лукьяненко, кандидат педагогических наук, преподаватель ГБОУ СПО ЕПК КК

2.Г.В. Лазаренко заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук, преподаватель высшей категории ТОФК ГБОУ СПО ЕПК КК

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно – правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации и планирования

тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по гребле на байдарках и каноэ в МАУ ДО ДЮСШ ст. Брюховецкой МО Брюховецкий район.

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов и требования для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.

## Содержание

|   |    |
|---|----|
| 1. Пояснительная записка .....  | 5  |
| 1.1. Характеристика вида спорта легкая атлетика, отличительные особенности, специфика организации тренировочного процесса, структура системы многолетней подготовки ..... | 6  |
| 1.2. Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.....   | 13 |
| 1.3. Режим тренировочной работы.....  | 15 |
| 1.4. Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящим обучение.....  | 15 |
| 1.5. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства.....   | 18 |
| 1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности.....  | 19 |
| 1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....   | 20 |
| 2. Учебный план.....  | 24 |
| 2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.....  | 24 |
| 2.2. Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности....  | 27 |
| 2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса.....   | 27 |
| 2.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....  | 27 |
| 3. Методическая часть.....  | 30 |
| 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.....   | 32 |
| 3.2. Программный материал для практических занятий .....  | 46 |
| 3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....   | 74 |
| 3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.....   | 78 |
| 3.5. Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.....   | 79 |

|   |     |
|---|-----|
| 3.6. Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.....   | 87  |
| 3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской<br>практики.....   | 87  |
| 4. Система контроля и зачетные требования.....  | 88  |
| 4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения<br>программы.....  | 95  |
| 4.2. Методические указания по организации аттестации промежуточной и<br>итоговой.....   | 101 |
| 4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает<br>основание для перевода на программу спортивной подготовки..... | 103 |
| 4.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического,<br>психологического и биохимического контроля.....                     | 107 |
| 5. Перечень информационного обеспечения Программы.....  | 109 |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по виду спорта «Восточному боевому единоборству» (ВБЕ) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

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

- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №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»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года «Об утверждении СанПиН 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.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям спортивного резерва ДЮСШ по ВБЕ.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации) и этапов совершенствования спортивного мастерства, что

позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

ДЮСШ, являясь организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике ВБЕ, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены следующие задачи:

- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды района, края;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по Сётокан.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки ВБЕ, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

### **Характеристика вида спорта.**

***Восточное боевое единоборство (далее ВБЕ)*** – официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

***ВБЕ*** - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии: сётокан, кобудо, кудо и сито-рю, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои

международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВБЕ – занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с семилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Соревнования по виду спорта Сётокан проводятся по следующим разделам программы:

#### **КУМИТЭ:**

- личные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

- командные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

#### **КАТА:**

- одиночные технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

- групповые технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

### **СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА**

Подготовку спортсмена в «Сетокан» необходимо рассматривать как целостную систему.

Рассматривая подготовку как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировочных мероприятий;
- систему спортивных соревнований;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, технико-тактическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки спортсмена. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие спортсмена в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технико-тактической и психической подготовленности.

Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке необходимо учитывать, что взятая отдельно, она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Решение задач подготовки спортсмена требует направленного использования *факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности*. В качестве таких факторов можно выделить: питание и фармакологические средства, физиотерапевтические воздействия, психотерапевтические и биомеханические факторы.

Организм человека представляет собой сложную биологическую и социальную систему, которая находится в состоянии постоянного взаимодействия с окружающей средой и только благодаря этой связи,



способна существовать как целостная система. Поэтому, рассматривая подготовку спортсмена как систему, тренер-преподаватель не должен забывать, что неотъемлемым условием нормальной жизнедеятельности человека является удовлетворение его естественных биологических и социальных потребностей. На процесс подготовки спортсмена влияет множество факторов, связанных с условиями жизни человека в обществе (материальный уровень жизни, бытовые условия, экологические и климатогеографические условия окружающей среды и многие другие). Влияние среды в значительной мере содействует естественному биологическому ритму развития организма спортсмена. Это обстоятельство должно строго учитываться в ходе управления процессом подготовки спортсмена.

Чем выше уровень спортивных достижений, тем сложнее структура и содержание подготовки. Приспособление системы подготовки к выполнению специфических функций осуществляется посредством увеличения количества элементов их дифференциации и специализации.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- *принцип комплексности* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- *принцип вариативности* – предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

## **СТРУКТУРА СИСТЕМЫ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое

соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (период базовой специализации) – 2 года;
- тренировочный этап (период углубленной специализации) – 3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 2 года;

Минимальный возраст допускаемых к освоению Программы – 7 лет.

Максимальный возраст – 18 лет (по году рождения).

Основное содержание этапов спортивной подготовки утверждено федеральным стандартом спортивной подготовки и раскрывается в последующих разделах данной Программы.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки каратиста. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в кудо, динамикой тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход спортсмена от одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего, степенью решения задач прошедшего этапа.

#### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по восточному боевому единоборству (порядок приема на обучении по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта). Продолжительность этапа 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники традиционного восточного боевого единоборства, выбор спортивной специализации и

выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Задачи и преимущественная направленность тренировочного процесса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ.

Применяются **средства**: ОРУ, бег, прыжки, кувырки, перевороты, упражнения для развития гибкости, для развития координации (особенно важно развитие чувства равновесия), игры подвижные и спортивные, силовые упражнения и комплексы, технические элементы и комплексы, специфичные для традиционного восточного боевого единоборства (отдельные приемы и ката начального уровня).

**Методы**: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный и соревновательный. Рекомендуются сочетание различных методов (включение в игровые задания элементов соревнования, контроль времени выполнения заданий на координацию и т.п.).

Единство общей и специальной подготовки достигается путем применения комплексов упражнений, включающих элементы технической подготовки, игровые задания, упражнения для развития быстроты и силы.

Процесс обучения на данном этапе целесообразно подразделять на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный), так как, во-первых, участие в спортивных соревнованиях не является обязательным для начинающего спортсмена отделения восточного боевого единоборства, и, во-вторых, сам этап НП представляет собой подготовительный период, в ходе которого формируется основа для дальнейшей углубленной тренировки.

Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего развития двигательного аппарата.

**Особенности обучения.** На этапе начальной подготовки одной из основных задач является овладение основами техники традиционного восточного боевого единоборства. Упражнения даются в облегченном варианте целостно. На овладение новыми техническими действиями отводится до 30% общей продолжительности тренировочного занятия. Даются основы техники целостных упражнений. В дальнейшем, по мере роста уровня технической подготовленности, находит применение метод расчлененного упражнения, что дает возможность углубленной отработки ключевых элементов техники. Общая недельная нагрузка составляет от 6 (НП-1) до 9 (НП-2-3) академических часов.

В связи с тем, что для технических действий в традиционном восточном боевом единоборстве характерна высокая скорость выполнения, целесообразно на этапе начального обучения в физической подготовке делать акцент на развитие быстроты. С учетом возрастных особенностей юных спортсменов, неспособных к длительной концентрации внимания, оптимальна игровая форма подачи учебного материала.

### **Тренировочный этап**

Тренировочный этап группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к восточному боевому единоборству, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Средства тренировки:** ОРУ, специальные упражнения и технические элементы традиционного восточного боевого единоборства в составе комплексов (кихон, ката и кумитэ); дополнительно: бег, элементы акробатики, упражнения для развития и поддержания гибкости, силовые упражнения и комплексы с использованием тренажеров, собственного веса и веса партнера, свободных отягощений.

**Методы:** повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов.

**Основные направления тренировки на учебно-тренировочном этапе.** Данный этап является базовым для формирования специальных навыков спортсменов, специализирующихся в традиционном восточном боевом единоборстве. Существенно увеличивается объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В объеме физической подготовки постепенно возрастает доля специальной. Участие в соревнованиях обязательно для юных спортсменов на данном этапе обучения.

**Особенности углубленной технической подготовки.** При изучении формальных боевых комплексов учитывать, что различные элементы ката

характеризуются различной сложностью и требуют разных затрат времени для качественного освоения. Уделять достаточно внимания связкам и переходам между отдельными приемами. При возникновении затруднений рекомендуется организация индивидуальной углубленной отработки технико-тактических действий.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств и спортивных результатов и свидетельстве об окончании.

## **1.2. Минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и количество занимающихся в группах.**

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 10 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся ВБЕ в соответствии с этапами подготовки. Образовательная организация имеет право реализовывать Программу в сокращенные сроки.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3-х лет.
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 2-х лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3-х лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – до 2-х лет.

**Таблица № 1**

### **Формирования групп обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки, наполняемость групп**

| Этапы спортивной подготовки              | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы | Максимальная наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|--|--|--|
| Начальной подготовки                     | 3                                  | 7   | 8-10                                       | 12-16  | 25   |
| Тренировочный                            | 5                                  | 9   | 4-6  | 10 - 12  | 20   |
| Совершенствования спортивного мастерства | 2                                  | 14  | 1  | 4 - 8  | 7  |

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. Но часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, ведётся **текущий контроль**.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**.

#### **1.3. Режим тренировочной работы.**

Режим тренировочной работы и наполняемость учебных групп регламентируются нормативными локальными актами ДЮСШ.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации образовательной программы рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

#### **1.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим обучение.**

##### **Этап начальной подготовки (НП).**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача) на основании результатов индивидуального отбора лиц, имеющих необходимые для освоения дополнительной предпрофессиональной программы по восточному боевому единоборству (порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта). Продолжительность этапа 3 года.

На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники традиционного восточного боевого единоборства, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ.

Применяются **средства:** ОРУ, бег, прыжки, кувырки, перевороты, упражнения для развития гибкости, для развития координации (особенно важно

развитие чувства равновесия), игры подвижные и спортивные, силовые упражнения и комплексы, технические элементы и комплексы, специфичные для традиционного восточного боевого единоборства (отдельные приемы и ката начального уровня).

**Методы:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов (включение в игровые задания элементов соревнования, контроль времени выполнения заданий на координацию и т.п.).

Единство общей и специальной подготовки достигается путем применения комплексов упражнений, включающих элементы технической подготовки, игровые задания, упражнения для развития быстроты и силы.

Процесс обучения на данном этапе целесообразно подразделять на периоды (подготовительный, соревновательный, переходный), так как, во-первых, участие в спортивных соревнованиях не является обязательным для начинающего спортсмена отделения восточного боевого единоборства, и, во-вторых, сам этап НП представляет собой подготовительный период, в ходе которого формируется основа для дальнейшей углубленной тренировки.

Формирование двигательных умений и навыков создает основу для дальнейшего развития двигательного аппарата.

**Особенности обучения.** На этапе начальной подготовки одной из основных задач является овладение основами техники традиционного восточного боевого единоборства. Упражнения даются в облегченном варианте целостно. На овладение новыми техническими действиями отводится до 30% общей продолжительности тренировочного занятия. Даются основы техники целостных упражнений. В дальнейшем, по мере роста уровня технической подготовленности, находит применение метод расчлененного упражнения, что дает возможность углубленной отработки ключевых элементов техники. Общая недельная нагрузка составляет от 6 (НП-1) до 9 (НП-2-3) академических часов. В связи с тем, что для технических действий в традиционном восточном боевом единоборстве характерна высокая скорость выполнения, целесообразно на этапе начального обучения в физической подготовке делать акцент на развитие быстроты. С учетом возрастных особенностей юных спортсменов, неспособных к длительной концентрации внимания, оптимальна игровая форма подачи учебного материала.

## **Тренировочный этап**

Тренировочный этап группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, проявивших способности к восточному боевому единоборству, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по



общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по спортивным дисциплинам вида спорта ВБЕ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

**Средства тренировки:** ОРУ, специальные упражнения и технические элементы традиционного восточного боевого единоборства в составе комплексов (кихон, ката и кумитэ); дополнительно: бег, элементы акробатики, упражнения для развития и поддержания гибкости, силовые упражнения и комплексы с использованием тренажеров, собственного веса и веса партнера, свободных отягощений.

**Методы:** повторный, переменный, круговой, игровой, контрольный и соревновательный. Рекомендуется сочетание различных методов.

**Основные направления тренировки на учебно-тренировочном этапе.** Данный этап является базовым для формирования специальных навыков спортсменов, специализирующихся в традиционном восточном боевом единоборстве. Существенно увеличивается объем и интенсивность тренировочной нагрузки. В объеме физической подготовки постепенно возрастает доля специальной. Участие в соревнованиях обязательно для юных спортсменов на данном этапе обучения.

**Особенности углубленной технической подготовки.** При изучении формальных боевых комплексов учитывать, что различные элементы ката характеризуются различной сложностью и требуют разных затрат времени для качественного освоения. Уделять достаточно внимания связкам и переходам между отдельными приемами. При возникновении затруднений рекомендуется организация индивидуальной углубленной отработки технико-тактических действий.

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

На этап совершенствования спортивного мастерства прием на обучение не проводится. На данном этапе продолжают обучение дети, зачисленные в организацию и прошедшие обучение на тренировочном этапе. Продолжительность этапа 2 года. Перевод по годам обучения на этом

этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Выпускниками спортивной школы являются обучающиеся, прошедшие все этапы подготовки и сдавшие выпускные нормативы. Выпускникам выдается зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств и спортивных результатов.

### 1.5. Навыки в других видах спорта.

**Упражнения на гимнастических снарядах.** Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

**Акробатические упражнения.** Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

**Баскетбол.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Футбол.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**Подвижные игры и эстафеты.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

### **1.6. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ВБЕ «Сетокан»**

Спортсмены, проходящие обучение по ВБЕ, направляются на спортивные соревнования в соответствии с утвержденным календарным планом спортивно-массовых мероприятий МАУДО ДЮСШ и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Для участия в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку должны быть соблюдены следующие требования:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «Восточное боевое единоборство»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «Восточное боевое единоборство»;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора; -наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Минимальный объем соревновательной деятельности спортсмена должен соответствовать показателям, определенным федеральным стандартом спортивной подготовки по ВБЕ (таблица 12).

Предельный объем соревновательной деятельности определяется тренером-преподавателем, осуществляющим спортивную подготовку. Не рекомендуется превышать планируемые показатели соревновательной деятельности более чем 15-20%.

Таблица12

### **Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ВБЕ.**

| Виды спортивных | Этапы и годы спортивной подготовки |                                     |                        |
|-----------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
|                 | Этап начальной подготовки          | Тренировочный этап (этап спортивной | Этап совершенствования |
|                 |                                    |                                     |                        |

| соревнований |         |            | специализации) |                | спортивного мастерства |
|--------------|---------|------------|----------------|----------------|------------------------|
|              | До года | Свыше года | До двух лет    | Свыше двух лет |                        |
| Контрольные  | -       | 2          | 2              | 2              | 2                      |
| Отборочные   | -       | 2          | 2              | 2              | 2                      |
| Основные     | -       | -          | 3              | 3              | 2                      |
| Главные      | -       | -          | 1              | 1              | 2                      |

Организация, реализующая Программу спортивную подготовку по ВБЕ должна осуществлять:

- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

### **1.7. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию**

#### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря    | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|---|-------------------|--------------------|
| 1.    | Напольное покрытие татами для тхэквондо (10x10 м)   | штук              | 2                  |
| 2.    | Мешок боксерский                                    | штук              | 8                  |
| 3.    | Устройство настенное для подвески боксерских мешков | штук              | 8                  |
| 4.    | Макивара  | штук              | 8                  |
| 5.    | Зеркало (1,6x2 м)                                   | штук              | 6                  |
| 6.    | Подушка настенная для фехтования                    | штук              | 4                  |
| 7.    | Мяч волейбольный                                    | штук              | 2                  |
| 7.    | Мяч баскетбольный                                   | штук              | 2                  |
| 8.    | Мяч футбольный                                      | штук              | 2                  |
| 9.    | Гимнастическая стенка                               | штук              | 6                  |
| 10.   | Турник навесной для гимнастической стенки           | штук              | 6                  |
| 11.   | Скамейка гимнастическая                             | штук              | 4                  |
| 12.   | Мат гимнастический (2x1 м)                          | штук              | 6                  |
| 13.   | Весы электронные до 180 кг                          | штук              | 2                  |
| 14.   | Секундомер  | штук              | 3                  |
| 15.   | Гонг боксерский                                     | штук              | 1                  |

|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 16. | Скакалка                               | штук     | 16 |
| 17. | Палка гимнастическая                   | штук     | 16 |
| 21. | Мяч теннисный                          | штук     | 18 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 4  |
| 23. | Эспандер                               | штук     | 16 |

| Обеспечение спортивной экипировкой                               |                                    |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|------------------------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                    |                   |                             |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
| №<br>п/п   | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Этапы спортивной подготовки |                         |  |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |                                    |                   | Этап начальной 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) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Жилет защитный                     | штук              | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 2.   | Щитки защитные                     | пар               | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 3.   | Футы защитные                      | пар               | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Капа (зубной протектор)            | штук              | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Кимоно                             | штук              | -                           | -                       | 2  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Перчатки, накладки                 | пар               | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 1                       | 2                                   | 0,5                     |
| 7.   | Протектор-бандаж для паха          | штук              | -                           | -                       | 1  | 2                       | 1   | 2                       | 1                                   | 2                       |
| 8.   | Костюм спортивный тренировочный    | штук              | -                           | -                       | 2  | 1                       | 2   | 1                       | 2                                   | 1                       |
| 9.   | Костюм ветрозащитный               | штук              | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 10.  | Кроссовки легкоатлетические        | пар               | -                           | -                       | 1  | 1                       | 2   | 1                       | 3                                   | 1                       |
| 11.  | Сумка спортивная                   | штук              | -                           | -                       | 1  | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 12.  | Пояс (белый, синий, красный)       | пар               | -                           | -                       | 1  | 3                       | 1   | 3                       | 1                                   | 3                       |
| 13.  | Футболка с длинным рукавом         | штук              | -                           | -                       | 4  | 1                       | 4   | 1                       | 4                                   | 1                       |

|     |   |      |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|---|------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 14. | Футболка с коротким рукавом                         | штук | - | - | 4 | 1 | 6 | 1   | 8 | 1   |
| 15. | Шорты   | пар  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 16. | Сандалии (шлепанцы)                                 | пар  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 17. | Лапы боксерские                                     | пар  | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 18. | Перчатки снаряжные                                  | пар  | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 20. | Чешки гимнастические                                | пар  | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 21. | Шапка спортивная                                    | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 22. | Бейсболка   | штук | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 23. | Наколенники   | пар  | - | - | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 24. | Подушки («лапы») боксерские<br>(только для тренера) | штук | - | - | 2 | 2 | 4 | 1   | 4 | 1   |

## **2. Учебный план**

### **Организация учебно-тренировочного процесса**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Тренировочный процесс в ДЮСШ, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам, которые спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно, по заданиям тренера, поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых). На этапах совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль,
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ района по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапе начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часов.

#### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям**

#### **2.2. Оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности.**

С учетом изложенных выше задач в таблице 2 ниже представлен примерный учебный график с расчетом реализации программы в течение 46 недель в году.

*Таблица 2*



№ п/п

Разделы подготовки

ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ

Начальной подготовки

Тренировочный

Совершенствования спортивного мастерства

До одного года

Свыше двух лет

Этап начальной

специализации

Этап

углубленной специализации

1 год

2 год

**Годовой учебный план тренировочных занятий  
восточному боевому единоборству «Сётокан» на 46 неде**

3 год  
1 год  
2 год  
3 год  
4 год  
5год  
1 год  
2 год  
час  
%  
час  
%  
час  
%  
час  
%  
час  
%  
Час  
%

час

%

час

%

ч

с

%

час

%

Объемы реализации Программы по предметным областям

1.1.

**Теоретическая подготовка**

14

5

18

5

18

5

23

5  
28  
5  
32  
5  
37  
5  
41  
5  
46  
5  
51  
5

1.2.

**Общая и специальная физическая подготовка**

69  
25  
92  
25  
92

25

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
|                             | 115 |
| 25                          |     |
|                             | 138 |
|                             | 25  |
|                             | 161 |
|                             | 25  |
|                             | 184 |
|                             | 25  |
|                             | 207 |
|                             | 25  |
|                             | 2   |
|                             | 0   |
|                             | 25  |
|                             | 252 |
|                             | 25  |
| 1.3.                        |     |
| <b>Избранный вид спорта</b> |     |
|                             | 111 |
|                             | 40  |
|                             | 148 |
|                             | 40  |
|                             | 148 |

40  
207  
45  
248  
45  
290  
45  
331  
45  
373  
45  
414  
45  
455  
45

1.3.1.

**Технико-тактическая подготовка;**

27  
10  
37  
10  
37

10  
46  
10  
55  
10  
65  
10  
73  
10  
83  
10  
92  
10  
101  
10  
  
1  
5  
18  
5  
18

1.3.2

**Психологическая подготовка.**

|  |           |
|--|-----------|
|  | <b>5</b>  |
|  | 23        |
|  | 5         |
|  | 28        |
|  | 5         |
|  | 32        |
|  | 5         |
|  | 37        |
|  | 5         |
|  | 41        |
|  | 5         |
|  | 46        |
|  | 5         |
|  | 51        |
|  | 5         |
| 1.4  |           |
| <b>Другие виды спорта и подвижные игры</b> |           |
|  | 26        |
|  | <b>10</b> |
|  | 37        |
|  | 10        |
|  | 37        |



10

32

7

39

7

45

7

37

5

42

5

46

5

51

5

1.5.

**Самостоятельная работа**

14

5

18

5

18

|    |    |
|----|----|
|    | 5  |
|    | 14 |
|    | 3  |
|    | 16 |
|    | 3  |
| 19 |    |
|    | 3  |
| 37 |    |
|    | 5  |
| 41 |    |
|    | 5  |
|    | 46 |
|    | 5  |
|    | 51 |
|    | 1  |

Общее количество тренировочных часов в год

|            |
|------------|
| <b>276</b> |
| 100        |
| <b>368</b> |
| 100        |
| <b>368</b> |
| 100        |

|                                  |            |
|----------------------------------|------------|
|                                  | <b>460</b> |
|                                  | 100        |
|                                  | <b>552</b> |
|                                  | 100        |
|                                  | <b>644</b> |
|                                  | 100        |
|                                  | <b>736</b> |
|                                  | 100        |
|                                  | <b>828</b> |
|                                  | 100        |
| <b>920</b>                       |            |
|                                  | 100        |
| <b>1012</b>                      |            |
|                                  | 100        |
| <b>Количество часов в неделю</b> |            |
|                                  | <b>6</b>   |
|                                  | <b>8</b>   |
|                                  | <b>8</b>   |
|                                  | <b>10</b>  |
|                                  | <b>12</b>  |
|                                  | <b>14</b>  |
|                                  | <b>16</b>  |

|  |     |
|--|-----|
|  | 18  |
|  | 20  |
|  | 22  |
| <b>Количество тренировок в неделю</b>    |     |
|  | 3   |
|  | 4   |
|  | 4   |
|  | 5   |
|  | 5-6 |
|  | 5-6 |
|  | 5-6 |
|  | 6-7 |
|  | 7-8 |
|  | 7-8 |
| <b>Общее количество тренировок в год</b> |     |
|  | 138 |
|  | 184 |
|  | 184 |
|  | 230 |
|  | 276 |
|  | 276 |

276

276

322

368

3

**Тренировочные сборы**

Выборочно в соответствии с перечнем проведением тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий

4

**Медицинское обследование (количество раз)**

справка

1 раз в г

д

2 раза в год

5

**Промежуточная аттестация**

Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации)

6

**Итоговая аттестация**

Один раз по итогам освоения этапа подготовки

### **2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.**

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60 до 90 % от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по спортивным единоборствам);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана.
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико - тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

### **2.4. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.**

Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учет нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по плаванию измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки (таблица №3)

Таблица №3

| № п/п | Разделы обучения               | Этапы подготовки |                   |                              |       |                                |       |       |             |      |
|-------|--------------------------------|------------------|-------------------|------------------------------|-------|--------------------------------|-------|-------|-------------|------|
|       |                                | НП               |                   | Т                            |       |                                |       |       | ССМ         |      |
|       |                                | до одного года   | свыше одного года | этап начальной специализации |       | Этап углубленной специализации |       |       | до двух лет |      |
|       |                                | 1 год            | 2-3 год           | 1 год                        | 2 год | 3 год                          | 4 год | 5 год | 1год        | 2год |
| 1     | Общее количество часов         | 312              | 468               | 520                          | 624   | 728                            | 832   | 936   | 1144        | 1248 |
| 2     | Количество часов в неделю      | 6                | 8                 | 10                           | 12    | 14                             | 16    | 18    | 20          | 22   |
| 3     | Количество тренировок в неделю | 3-4              | 3-5               | 4-6                          | 5-8   | 6-10                           | 9-12  | 9-12  | 9-14        | 9-14 |

### Перечень тренировочных сборов

| № п/п   | Вид тренировочных сборов  | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней) |   |                                |                           | Оптимальное число участников сбора                              |
|---|---|---|---|--------------------------------|---------------------------|---|
|   |   | Этап высшего спортивного мастерства   | Этап совершенствования спортивного мастерства | Тренировочный этап (иализации) | Этап начальной подготовки |   |
| 1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям |   |   |   |                                |                           |   |
| 1.1.  | Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям             | 21  | 21  | 18                             | -                         | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку |
| 1.2.  | Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | 21  | 18  | 14                             | -                         |   |



|   |  |                                    |            |   |   |  |
|---|--|------------------------------------|------------|---|---|--|
| 1.3.                                      | Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям   | 18                                 | 18         | 14  | - |  |
| 1.4.                                      | Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации  | 14                                 | 14         | 14  | - |  |
| <b>2. Специальные тренировочные сборы</b> |  |                                    |            |   |   |  |
| 2.1.                                      | Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке   | 21                                 | 21         | 21  | - | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.2.                                      | Восстановительные тренировочные сборы  | До 21 дней                         |            |   | - | Участники соревнований   |
| 2.3.                                      | Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования   | До 5 дней, но не более 2 раз в год |            |   | - | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования                             |
| 2.4.                                      | Тренировочные сборы в каникулярный период  | -                                  | -          | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе |
| 2.5.                                      | Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | -                                  | До 60 дней |   | - | В соответствии с правилами приема  |

### 3. Методическая часть.

Методическая часть программы включает в себя характеристики учебного материала по видам подготовки, его распределение по этапам и циклам обучения, рекомендации по выбору объема учебных нагрузок, содержит методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля. При реализации данной программы осуществляются обще-методические принципы и специфические принципы физического воспитания.

**Обще-методические принципы:** сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации.

**Специфические принципы** физического воспитания: непрерывности процесса физического воспитания, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, циклического построения занятий, возрастной адекватности направлений физического воспитания.

Значение принципа **сознательности и активности** в физическом воспитании заключается в формировании у учащихся понимания сущности техники упражнений и стремления к ее совершенствованию, к спортивному и личностному прогрессу. Принцип **наглядности** требует комплексного привлечения к процессу овладения новыми видами деятельности органов чувств человека. Реализуется в зрительной (демонстрация движений), звуковой (сигналы, счет) и двигательной (уточнение движения в пространстве и во времени) формах. При воплощении принципа **доступности и индивидуализации** сложность той или иной нагрузки согласуется с готовностью обучаемых к ее выполнению.

Сущность принципа **непрерывности** заключается в следующих положениях. Важнейшим условием обучения является следование правилам: «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», обеспечение постоянной преемственности эффекта занятий. Применением принципа **системного чередования нагрузок и отдыха** в физическом воспитании обеспечивается необходимый суммарный эффект занятий. Принцип **постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий** обуславливает необходимость систематического повышения требований к занимающимся за счет увеличения сложности заданий, объема и интенсивности нагрузок. Из принципа **адаптивного сбалансирования динамики нагрузок** следует: объем и интенсивность применяемой нагрузки не должны вызывать негативных отклонений в состоянии здоровья занимающихся; по мере адаптации к применяемой нагрузке необходимо очередное увеличение параметров суммарной нагрузки с учетом уровня подготовленности; на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса

нагрузка или снижается, или стабилизируется, или повышается. Реализация принципа **циклического построения занятий** предполагает следование рамкам завершенных циклов (недельных, месячных, годовых). Принцип **возрастной адекватности** обязывает согласовывать направленность физического воспитания в соответствии с периодами индивидуального развития организма учащегося.

Таблица 4

**Сенситивные периоды развития физических способностей у детей**  
(по А.П.Матвееву)

| Физические способности          |                                    | Возраст |     |      |       |       |       |       |       |       |        |
|---------------------------------|------------------------------------|---------|-----|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
|                                 |                                    | 6-8     | 8-9 | 9-10 | 10-11 | 11-12 | 12-13 | 13-14 | 14-15 | 15-16 | 16-17  |
| силовые                         | Собственно силовые                 |         |     |      | Д     | Д     |       | Д     |       |       | Д<br>М |
|                                 | Скоростно-силовые                  |         |     | Д    | М     |       | Д     | Д     | М     | М     |        |
| скоростные                      | Частота движений                   | ДМ      | Д   |      | Д     |       | М     |       |       |       |        |
|                                 | Скорость одиночного движения       |         |     | Д    | М     |       |       |       | М     | М     |        |
|                                 | Время двигательной реакции         |         |     |      | Д     | М     |       |       |       | М     |        |
| к длительному выполнению работы | Статический режим                  | Д       |     | Д    | Д     | Д     |       | Д     | М     |       |        |
|                                 | Динамический режим                 |         |     | Д    | Д     | ДМ    | М     |       |       | М     |        |
|                                 | Зона максимальной интенсивности    |         |     |      | Д     |       |       | Д     | М     | М     |        |
|                                 | Зона субмаксимальной интенсивности |         |     | Д    | М     |       |       | Д     |       | М     | М      |
|                                 | Зона большой интенсивности         |         | М   | ДМ   | ДМ    | Д     |       | Д     |       | М     | М      |
|                                 | Зона умеренной интенсивности       |         | ДМ  |      | М     |       |       |       | М     | М     |        |
| координационные                 | Простые координации                | ДМ      | ДМ  |      |       |       | Д     |       | М     |       |        |
|                                 | Сложные координации                |         |     | Д    | М     |       | Д     |       | М     |       |        |
|                                 | Равновесие                         | Д       | ДМ  | Д    |       | Д     |       |       | М     |       |        |
|                                 | Точность движений                  |         | ДМ  |      |       |       | Д     |       | М     |       |        |
|                                 | Гибкость                           | Д       | ДМ  | Д    |       | Д     | ДМ    |       | Д     |       | Д      |

М – мальчики, Д – девочки

По мере увеличения спортивного стажа учащихся растет объем применяемых средств общей и специальной физической подготовки.

Увеличивается доля СФП по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается доля ОФП.

При обучении технике двигательных действий используются **целостный** и **расчлененный** методы. Целостный используется для обучения движению в облегченных условиях с последующим совершенствованием его отдельных элементов. При расчлененном изучаются отдельные элементы движения с последующим соединением их в целое.

Тренировочные и соревновательные нагрузки планируются с учетом **индивидуальных темпов развития** учащихся и **сенситивных периодов** развития физических качеств.

### **3.1. Содержание и методика работы по предметным областям , этапам подготовки**

#### **Теоретическая подготовка**

##### **Этап начальной подготовки 1 года обучения**

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

Правила соревнований.

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

Практические занятия.

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

3. Основы физиологии человека.

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

**Общая физическая подготовка.**

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

Практические занятия.

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

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

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

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

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

Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах.

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

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

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.

Подвижные игры: Перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

Практические занятия.

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

Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого

старта 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

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

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

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

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

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

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

#### **Практические занятия.**

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

Кихон - основная базовая техника каратэ в движении:

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

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

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

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

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

#### **По СФП:**

Количество ударов передней и задней рукой за 10 сек. - 12-15  
Количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек. - 17-19  
Количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек. на стойку - 15-20  
Отжимания за 30 сек. - 21-24.

### **Этап начальной подготовки 2-3 года обучения.**

#### **Теоретическая подготовка.**

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

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

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

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

### **Общая физическая подготовка.**

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

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

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

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

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

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

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

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

### **Практические занятия.**



Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

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

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

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

Встречные атаки на атаку противника.

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

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

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

### **Выполнение контрольных нормативов.**

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

### **По СФП:**

«Двойка» из каждой стойки в челноке за 20 сек. - 18-21 Маваси-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок за 20 сек. - 20-22 Нанесение ударов в мешок двумя руками за 10 сек. - 16-19 Отжимания за 30 сек. - 25-28

Задняя рука + передняя нога (цки-маваси) за 20 сек. - 8-11

### **Тренировочный этап (период начальной специализации)**

#### **Теоретическая подготовка.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к этикету и экипировке спортсмена.

Защитные средства и правила и их использования. Размер площадки /татами/.

Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и её права.

Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боёв в качестве старших судей (рефери), судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

Физиологические основы спортивной тренировки. Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

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.

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

### **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, 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 вперёд-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 течение 3 минут.

Упражнения для развития силы: Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лёжа. Упражнение на перекладине «склепка». Подтягивания 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 финальной фазы в 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 положения в глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую стороны. Использование метода многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях

упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статистических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

*Упражнения для развития выносливости.* Применяют специальные, и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности в основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 серий по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действиях, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждая серия. 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 развитием каратэ. Качественные показатели техники: эффективность, 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. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты /обманные действия/. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками /аси-барай/, - изучение простейших видов. Контратаки /подхват/, работа 1,2 и 3 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

### **Выполнение контрольных нормативов.**

По технической подготовке оцениваются техника выполнения движения с ударами рук и ног и приёмов из пройденного материала. Отработка серии на снарядах.

По СФП:

2-х и 3-х ударные комбинации на лапах за 20 сек. - 20-25

Отжимания за 30 сек. - 29-31 Удары двумя руками в мешок за 10 сек. - 20-23

Цки-маваши за 20 сек. 12-15

Круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) за 20 сек. - 23-25  
 Прыжки через скакалку за 1 мин. - 200-227 Кувырок за 30 сек. - 20-24

### **Тренировочный этап (период углубленной специализации).**

#### **Теоретическая подготовка.**

Правила соревнований: детальное изучение всех пунктов правил. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в качестве судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям правил.

Основы методики обучения и тренировки. Инструкторская практика.

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки. Методы обучения и тренировки. Обучение приёму. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебные, учебно-тренировочные, контрольные. Структура занятий. Формы проведения занятий: с партнёром, без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях, соревнованиях.

**Практические занятия:** Инструкторская практика. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений без партнёра в групповом занятии. Занятия с партнёром. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приёмов в учебных боях, подбор зданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Планирование и построение спортивной тренировки. Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировки. 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, объём, интенсивность, психическая напряжённость 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 у противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряжённости тренировочного процесса после соревнований. Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости по индивидуальным планам, составленным тренером.

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

Расширение репертуара боевых действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических знаний, расширение тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападения и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия. 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, приёмы 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 партнёрами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта (руки, ноги, подсечки).

Тактически грамотное построение боя. 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. Работа у края площадки. Если противник ведёт в счёте. Если, в результате небольшой травмы, спортсмену придётся бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд (в выигрышном и проигрышном варианте).

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными секциями. Участие в соревнованиях областного и Российского масштабов.

### **Выполнение контрольных нормативов.**

По технической подготовке оценивается техника выполнения приёмов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество выполнения сложных атакующих и обороняющих действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба. По физической подготовке рекомендуются следующие нормативы:

По СФП:

«Двойки и тройки» по 20 сек. на стойку - 26-29 Задняя рука + передняя нога (цики-маваши) за 20 сек. - 16-19 Отжимания за 30 сек. - 32-35 Кувырок за 30 сек. - 25-27

Круговой удар передней ногой (рен-гери) за 20 сек. - 26-29 Удары двумя руками в мешок за 10 сек. - 24-26

### **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Работа со спортсменами на этапе совершенствования спортивного мастерства идет практически по индивидуальным планам. Основное время отводится на специальную физическую подготовку и технико-тактическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику и др.

Планирование и контроль спортивной тренировки. Сущность и назначения планирование, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Результаты специальных нормативов. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятия спортом, систематический врачебный контроль. Измерение и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетные карты с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Основные причины травм - локальные перегрузки, недостаточная разнообразность нагрузок, а так же недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Восемь необходимых правил для избежания травматизма.

4 группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Поскольку каратэ - это вид со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях. Необходима высокая скорость реакции, быстрота, «взрывная сила», сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий. Медико-биологические аспекты такого вида в достаточной степени не изучены.

### **Инструкторская и судейская практика.**

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, работа с протоколами.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Характеристика используемых средств, для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки. Практические занятия: Общефизическая подготовка.

На данном этапе (ССМ) ОФП делают максимально приближенным к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, регби, пятнашки и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы, и развитие способности проявлять силу в различных движениях.

#### **Увеличение мышечной массы:**

Упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. (Интенсивность упражнений 50-70% от максимальной, выполнять 3 раза в неделю).

Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.) Тоже на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подходах. Отдых- 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа» повторяются 1-2 раза, отдых -3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга» выжимания лежа, приседание с весом и т.д.) Интенсивность 80-95% от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходе. Отдых 2-5 мин. Делать 2 раза в неделю

Те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подходе. Отдых 2-5 минуты Интенсивность 75-80% от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

#### **Упражнения на ловкость и координацию:**

Кувырки, перекаты, вращения, прыжки с поворотами на 90%, 180% и 360%. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто, вперед и назад, рондат и т.д.

*Упражнения на выносливость*; кросс 3-6 км. Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30 - 70% от предельного количества повторений от 5 до 12 раз. Упражнение на гибкость:

Упражнение с большой амплитудой во всех суставах и во всех направления (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т.п.) на снарядах, с предметами и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличивающей амплитудой. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вторично вечером.

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

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке, выведение на коронный прием.

«Иппоновская» техника (различные удары ногами в голову, подсечки), за которую дают максимальное количество баллов - «3»

Встречные удары ногами в голову. Те же удары, но в контратаках и нападениях. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведения на подсечку или бросок. Подсечки с левшой. Бросковая техника на ближней дистанции.

*Интегральная тренировка:* работа на снарядах 1 мин., сразу работа в парах 1 мин. и так 3 раунда без отдыха.

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

2-й номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары руками и ногами. Двойные контратаки, т.е. контратака или встреча + атака;

3-й номер: атака - выход из атаки- встреча, атака - выход - встреча - подхват; выдергивание на встречу с последующей встречной атакой или контратакой; работа на краю или углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой соперника.

*Интервальная работа:* выполняется в группах по 4 - человека Работа через среднего, через каждые 30 секунд спаринга происходит смена партнера, причем тот кто средний работает без отдыха 1,5 минуты. После чего в середине остается последний нападающий и так, до последнего участника в группе.

- Клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы, Соревновательные комбинации, их анализ.

*Работа на укороченной площадке.*

Тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но в проигрышном состоянии 0:3, 0:2, 0:1.

Работа против высокого и маленького роста спортсмена

Работа против спортсмена, работающего в основном ногами.

Сложная комбинированная техника ударов рук, ног, бросков и подсечек.

Участие в Российских и международных соревнованиях. Проведение учебно-тренировочных сборов с различными командами.

### **Выполнение контрольных нормативов.**

**ТТП:** Работа 1,2 и 3 номерами. Сложные комбинационные техники с разными соперниками. Работа в последние 30, 20, 10 сек.

### **По СФП:**

«Двойки и тройки» в челноке по 20 сек. на стойку - 32 и больше.

Задняя рука + передняя нога (цки-маваши) - 20 сек. - 23 и больше.

Отжимания за 30 сек.08 - 38 и больше.



### **Особенности основных периодов спортивной тренировки:**

В первом, подготовительном периоде создаются базовые предпосылки, которые и обеспечивают формирование спортивной формы.

Во втором периоде достигается высокий и устойчивый уровень специальной работоспособности, что является основой достижения спортивных успехов.

В третьем периоде обеспечивается восстановление адаптационных возможностей организма за счёт снижения специфических тренировочных нагрузок и переключения организма на реабилитационную работу, что и приводит к временной утрате спортивной формы, но вместе с тем и создаёт предпосылки для достижения нового, более высокого уровня в следующем большом цикле тренировок, после разминки можно выполнить работу любой направленности, после кросса (5 км и более) рекомендуется выполнять только легкую разминку и быть осторожным в упражнениях на растягивание, после большого объёма на разучивание и совершенствование техники можно выполнять упражнения на растягивания, быстроту, силу, упражнения на быстроту, как правило, выполняются в начале основной части занятия, после них можно выполнять силовую работу,

-упражнения для развития специальной выносливости выполняются после упражнений на быстроту или отдельной тренировкой; после них нецелесообразно выполнять какую либо работу, кроме небольшой работы.

### **3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.**

1. Разминка направлена на подготовку всей системы организма к основной части занятия.

2. Общефизическая подготовка (ОФП) направлена на общее развитие и укрепление организма спортсмена, повышение функциональных возможностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшения координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

3. Специально-физическая подготовка (СФП) направлена на развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям восточного боевого единоборства.

4. Ката – базовые формы упражнений в основе обучения восточного боевого единоборства. Включает разные формы защиты и нападения, предназначены для отработки техники выполнения приемов. Оттачивает такие качества, как сила воли, рациональное мышление, мужество.

5. Кихон – ката – кумитэ – парный комплекс обусловленных поединков, в которых применяются атакующие и защитно-атакующие действия.

Восточное боевое единоборство подразделяется на:

1. стойки
2. удары руками:
  - а. Закрытая рука б. Открытая рука
3. удары ногами (гери-ваза)
4. блоки (укэ-ваза)
5. формальные упражнения (ката)
6. тренировочные схватки (кумитэ)
7. Техника Броски (нагэ-ваза)
8. специальные упражнения для совершенствования физических качеств

## СТОЙКА

В восточном боевом единоборстве стойка означает положение нижней части тела бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела.

Стойка – это определенное исходное положение тела спортсмена, позволяющее ему свободно перемещаться в ходе ведения боя, маневрировать, быстро переходить от защиты к атаке, от одного приема к другому, сохранять при этом устойчивое положение.

## УДАРЫ

## РУКАМИ.

По направлению движения ударной поверхности к цели в восточном боевом единоборстве различают четыре основных вида удара: прямой, круговой, сверху вниз и снизу вверх.

## УДАРЫ

## НОГАМИ.

В восточном боевом единоборстве удары ногами так же важны, как и техника рук. Фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

Все удары ногами можно разделить по следующим признакам:

- по технике проведения удары делятся на проникающие, подбивающие и маховые;
- по уровням проведения удары делятся на низкие, средние и высокие;
- по направлению проведения – вперед, назад, в сторону, круговой вперед, круговой назад, по дуге наружу, по дуге внутрь;
- по способам проведения:
  - а. выполняемые из низкого положения: лежа, сидя, стоя на коленях;
  - б. выполняемые из положения, стоя на одной ноге;
  - в. выполняемые в прыжке;
- по месту проведения удара – удары коленом, голенью, основанием пятки, внешней стороной пятки, основанием стопы, внешней стороной стопы, подъемом стопы, внутренней стороной стопы.

## БЛОКИ.

Одну из главных сторон мастерства в восточном боевом единоборстве составляет защита. Целью в каратэ является не нападение, а отражение нападения, поэтому, например, все ката в каратэ начинаются с защиты и лишь затем следуют контратаки.

Блокирование в основном должно выполняться круговыми движениями. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:

1. направление силы – невозможно заблокировать, не уйдя предварительно с линии атаки.
2. Вращение предплечья.
3. Работа бедра – вращение бедер.
4. Положение локтя – когда локоть прижат к телу сила максимальна.
5. Необходимо овладеть стойками, соответствующими каждому блокирующему действующему.
6. Блок-атака – существуют блоки, которые сами по себе являются завершающими ударами.

## ФОРМАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (КАТА)

Блоки, удары руками и ногами – основные приемы восточного боевого единоборства, логично записанные в ката, упражнения чистой формы, формальные упражнения, эти материнские основы каратэ.

При выполнении ката отрабатываются различные задачи: техника стойки, ударов, блоков и перемещений, дыхания, острота реакции, ритмичность и точность движений вдоль заданной линии в пространстве.

Ката является универсальным методом специализированной подготовки и может рассматриваться как:

1. средство технического обучения и совершенствования
2. средство физической подготовки и физического совершенствования
3. средство психологической подготовки
4. источник информации и средство интегрального самосовершенствования.

По сложности ката подразделяется на четыре категории:  
 - первая категория - начальные ката (сётокю-но ката)  
 - вторая категория – особые ката (хокю-но ката) – группы ката под названием пиньян (хэйан), найфанги сёдан  
 - третья категория – ката повышенной сложности (кайсюкю-но ката). В нее входят бассай дай, косокун дай, сэйэнтин, дзион, дзитте, тэнсё  
 - четвертая категория – высшие ката (дзёкю-но ката). Например, унсу, годзюсихо, супаримпэй, тятан яра кусянку, анан и др. Эти ката являются основным средством соревновательной деятельности высококвалифицированных спортсменов.

## ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СХВАТКИ (КУМИТЭ)

Кумитэ – это тренировочные бои, в которых занимающиеся используют все ранее изученные приемы в восточном боевом единоборстве: удары, блоки и тд.

Все множество видов тренировочных схваток распадается на три больших подразделения:

- трехступенчатое – самбон кумитэ,
- одноступенчатое – иппон кумитэ
- свободное – джию кумитэ.

Самбон кумитэ. В таком бое один из партнеров защищается, другой – нападает. По отражении нападения в третий раз защищающийся проводит контратаку.

Элементы этого упражнения:

- приемы нападения;
- приемы защиты;
- приемы контратаки;
- работа ног;

Иппон кумитэ. Состоит из одной атаки, отражаемой одним боком, и одной контратаки. Одноступенчатая схватка оказывается более развитой формой боя.

Целью является изучение атакующих и оборонительных приемов. Джию кумитэ. Свободная схватка. Базируется на основных приемах восточного боевого единоборства без предварительной договоренности партнеров.

### **Общая физическая подготовка**

#### Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах.

Упражнения с предметами.

Упражнения на снарядах /перекладине, брусках, канате/.

#### Упражнения для мышц туловища и шеи.

Упражнения без предметов и в парах.

Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны.

Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.

#### Упражнения для мышц ног и таза.

Бег, прыжки.

Упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки и др.

Акробатические упражнения – группировки сидя.

Перекаты в группировке лежа на спине /вперед, назад/.

Перекат назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках, стойка на руках с помощью.

Кувырок вперед из упора присев.

Кувырок вперед с трех шагов и маленького разбега.

Длинный кувырок вперед, кувырки назад.

Мост с помощью партнера.

Переворот в сторону с места и разбега.

Соединение указанных выше элементов в комбинации.

Легкоатлетические упражнения.

Бег, прыжки, метания, многоборье.

Спортивные игры.

Волейбол, ручной мяч, баскетбол, футбол, теннис.

Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития гибкости:

Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно – силовых качеств:

Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости:

Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.

Упражнения для развития ловкости:

Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера /учебный спарринг –поединок/ ;

Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера;

Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища:

Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка, осуществляемая в ходе учебно-тренировочного процесса, является составной частью всей системы подготовки спортсмена восточного боевого единоборства. Она проводится в виде бесед тренера с учащимися, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение занимающимися специальной литературы по различным вопросам традиционного восточного боевого единоборства и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки дифференцируется в зависимости от уровня подготовленности, индивидуальных особенностей учащегося, общего кругозора и возраста.

Цель теоретической подготовки – снабжение учащихся специальными знаниями. Знания теории избранного вида спорта должны дополнять практические навыки спортсмена. Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь четкое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовки и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

В программу учебно-тренировочных занятий включается изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки в традиционном восточного боевого единоборства, история вида спорта и современное состояние, техника и тактика вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и традиционным каратэ-до, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждение травматизма, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории традиционного восточного боевого единоборства. Учащиеся должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях. Целесообразно изучение основ методики тренировки: планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости) применительно к традиционному каратэ-до, а также

основы техники приемов и формальных боевых комплексов (ката) с позиций биомеханики, что позволяет научно-обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

Важным компонентом теоретической подготовки, положительно влияющим на результаты педагогического процесса, является обучение юных спортсменов ведению дневника самоконтроля. Многолетние записи дают возможность вести анализ компонентов учебно-тренировочного процесса, оптимизировать систему планирования и управления индивидуальной подготовкой спортсмена, способствуют самоанализу и самовоспитанию учащихся. Тренер должен научить юных спортсменов подробно и систематически вести записи, включающие все субъективные и объективные данные: по переносимости нагрузок различного характера, самочувствию во время тренировок и при восстановлении, данные педагогического контроля (результаты тестов и контрольных упражнений) и врачебных осмотров, а также результаты всех соревнований.

**Таблица 5**

**План теоретической подготовки**

| № п/п | Тема   | Краткое содержание  | Учебные группы        |
|-------|--|---|-----------------------|
| 1     | <b>Отечественная система физического воспитания</b>                  | Основные понятия в физической культуре и спорте. История развития физической культуры и спорта в России. Особенности национальной системы спортивной подготовки. Разряды и звания в спорте. ЕВСК. | Т, ССМ                |
| 2     | <b>История традиционного восточного боевого единоборства</b>         | Появление традиционного восточного боевого единоборства, история развития и современное состояние. Понятие основы этики в восточном единоборстве Ведущие спортсмены мирового рейтинга.            | НП, Т, ССМ            |
| 3     | <b>Основы тренировки</b>   | Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном восточном боевом единоборстве  | НП, Т                 |
| 4     | <b>Техника и тактика вида спорта</b>                                 | Понятие о технике, о тактике. Связь технической подготовленности спортсмена с физической. Виды спортивной тактики.  | Т, ССМ                |
| 5     | <b>Соревнования по традиционному восточному боевому единоборству</b> | Соревновательные программы в восточном боевом единоборстве. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.   | НП <sub>2-3</sub> , Т |
| 6     | <b>Патриотическое воспитание</b>                                     | Понятие о патриотизме. Патриотизм спортсмена. Спортивная честь. Престиж страны, спортивной школы.   | Т, ССМ                |

|    |   |  |            |
|----|---|--|------------|
| 7  | <b>Морально-волевые качества спортсменов.</b>                 | Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.                                     | Т, ССМ     |
| 8  | <b>Гигиена занятий физическими упражнениями</b>               | Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни. Антидопинговая пропаганда.         | НП, Т, ССМ |
| 9  | <b>Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом</b> | Виды врачебного контроля и их цель, диспансеризация. Дневник самоконтроля спортсмена.  | Т, ССМ     |
| 10 | <b>Техника безопасности. Основы доврачебной помощи</b>        | Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма. | НП, Т, ССМ |
| 11 | <b>Самомассаж и массаж</b>                                    | Виды и назначение спортивного массажа. Основы обучения массажу и самомассажу, противопоказания.  | Т, ССМ     |

### **Интегральная подготовка**

В арсенале спортсменов восточных боевых единоборств много разнообразных соревновательных действий и их необходимо выполнять многократно в течение схватки, в различных ситуациях противоборства с соперником, с разной скоростью, в состоянии утомления различной степени и т.д. поэтому важно добиться, чтобы все, что изучает юный спортсмен, он смог реализовать, где воедино слиты техника и тактика, физические, моральные и волевые качества, теоретические знания и т.д.

Взаимосвязь сторон подготовки требует целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции (объединении, координации и реализации в условиях соревновательной деятельности) различных сторон подготовленности, всех качеств и способностей, навыков, умений, знаний, т.е. об интегральной подготовке, представляющей собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки к соревновательной деятельности спортсменов восточных боевых единоборств, направленную на объединение и комплексную реализацию различных компонентов подготовленности.

Основными средствами интегральной подготовки являются:

-общеподготовительные упражнения: комплексные упражнения и подводящие игры;

-специально-подготовительные упражнения, товарищеские схватки с определенной установкой;



-тренировочные формы соревновательного упражнения: контрольные упражнения.

### **3.1.3. Техническая подготовка (Избранный вид спорта)**

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Спортивная техника – это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Роль спортивной техники в различных видах спорта неодинакова, она позволяет развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного упражнения, экономить расхода энергетических ресурсов в организме спортсмена, обеспечить спортсмену красоту, выразительность и точность движений, обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий спортсмена в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы: средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия.

К ним относятся:

- беседы, объяснения, рассказ, описание и др.;
- показ техники изучаемого движения;
  - демонстрация плакатов, схем, кинограмм, видеомагнитофонных записей;
- использование предметных и других ориентиров;
- звуко - и светолидирование;
  - различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются:

- общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта:

#### **для групп НП 1-го года обучения (7–8 лет, 10–кю)**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).
2. Косин, агэ укэ — гьяку дзуки (гокай).
3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).

4. Косин, сото укэ — гьяку дзуки (гокай).
5. Дзэнсин, тюдан маэ гэри (гокай).
6. Косин, гэдан барай — гьяку дзуки (гокай).
7. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки (гокай).
8. Дзию гамаэ: гэдан гэри (гокай).

*Кумитэ (поединки)*

1. Гохон кумитэ (на расстоянии 3 метра).
  - а) Атакующие действия:
    - дзёдан ои дзуки (гокай);
    - тюдан ои дзуки (гокай);
    - тюдан маэ гэри (гокай).
  - б) Защитные действия:
    - агэ укэ (гокай) с последующим проведением контратаки;
    - сото укэ (гокай) с последующим проведением контратаки;
    - гэдан барай (гокай) с последующим проведением контратаки.
2. Дзию кумитэ (1 поединок в положении «стоя»).

**для групп НП 2-го года обучения (8–9 лет, 9-8 кю)**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).
2. Косин, агэ укэ — гьяку дзуки (гокай).
3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
4. Косин, сото укэ — гьяку дзуки (гокай).
5. Дзэнсин, тюдан маэ гэри (гокай).
6. Косин, гэдан барай — гьяку дзуки (гокай).
7. Дзэнсин, маваси гэри (гокай).
8. Косин, ути укэ — гьяку дзуки (гокай).
9. Соноба, агэ укэ — гьяку дзуки — сото укэ — гьяку дзуки — гэдан барай — гьяку дзуки (санкай).
10. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки (гокай).
11. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
12. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
13. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
14. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

Тайкиоку сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Гохон кумитэ.
  - а) Атакующие действия:

- дзёдан ои дзуки (гокай);
- тюдан ои дзуки (гокай);
- тюдан маэ гэри (гокай).

б) Защитные действия:

- агэ укэ (гокай) с последующим проведением контратаки;
- сото укэ (гокай) с последующим проведением контратаки;
- гэдан барай (гокай) с последующим проведением контратаки.

2. Дзию кумитэ (2 поединка в положении «стоя»).

8 кю: белый пояс

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).
2. Косин, агэ укэ — гьяку дзуки (гокай).
3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
4. Косин, ути укэ — гьяку дзуки (гокай).
5. Дзэнсин, сото укэ — йоко эмпи ути в киба дати (гокай).
6. Маваттэ, дзэнсин, тюдан маэ гэри (гокай).
7. Косин, гэдан барай — гьяку дзуки (гокай).
8. Дзию гамаэ: дзэнсин, маваси гэри (гокай).
9. Соноба, агэ укэ — гьяку дзуки — сото укэ — гьяку дзуки — ути укэ — гьяку дзуки — гэдан барай — гьяку дзуки (санкай).
10. Кокуцу дати, сүто укэ камаэ: дзэнсин, сүто укэ (гокай).
11. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
12. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
13. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
14. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
15. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
16. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Самбон кумитэ.
  - а) Атакующие действия: дзёдан ои дзуки — тюдан ои дзуки — тюдан маэ гэри.
  - б) Защитные действия: агэ укэ — сото укэ — гэдан барай с последующим проведением контратаки.
2. Дзию кумитэ (3 поединка: 2 в положении «стоя», 1 в положении «лежа»).

3. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки (сэн).
4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

**для групп НП 3-го года обучения (9–10 лет, 8–7 кю)**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).
2. Косин, агэ укэ — гьяку дзуки (гокай).
3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
4. Косин, ути укэ — гьяку дзуки (гокай).
5. Дзэнсин, сото укэ — йоко эмпи ути в кибэ дати (гокай).
6. Маваттэ, дзэнсин, тюдан маэ гэри (гокай).
7. Косин, гэдан барай — гьяку дзуки (гокай).
8. Дзию гамаэ: дзэнсин, маваси гэри (гокай).
9. Соноба, агэ укэ — гьяку дзуки — сото укэ — гьяку дзуки — ути укэ — гьяку дзуки — гэдан барай — гьяку дзуки (санкай).
10. Кокуцу дати, сютэ укэ камаэ: дзэнсин, сютэ укэ (гокай).
11. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
12. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
13. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
14. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
15. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
16. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Самбон кумитэ.
  - а) Атакующие действия: дзёдан ои дзуки — тюдан ои дзуки — тюдан маэ гэри.
  - б) Защитные действия: агэ укэ — сото укэ — гэдан барай с последующим проведением контратаки.
2. Дзию кумитэ (3 поединка: 2 в положении «стоя», 1 в положении «лежа»).
3. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки (сэн).
4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

**7 кю: желтый пояс**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзедан ои дзуки (гокай).
2. Косин, агэ укэ — гьяку дзуки (гокай).
3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки — тюдан гьяку дзуки (гокай).
4. Косин, сото укэ — йоко эмпи ути в кибa дати (гокай).
5. Дзэнсин, тюдан маэ гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
6. Косин, гэдан барай — тюдан гьяку дзуки (гокай).
7. Дзэнсин, маваси гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
8. Кибa дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
9. Маваттэ, йоко гэри кэагэ (санкай).
10. Кокуцу дати, сүто укэ камаэ: дзэнсин, сүто укэ (гокай).
11. Дзию гамаэ: каги дзуки — ура дзуки (гокай).
12. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
13. Токуй вадза (любимый прием).
14. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
15. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
16. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
17. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
18. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).
19. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
20. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Хэйан нидан.
2. Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Кихон иппон кумитэ.
  - а) Атакующие действия:
    - дзёдан ои дзуки;
    - тюдан ои дзуки;
    - тюдан маэ гэри.
  - б) Защитные действия:
    - агэ укэ с последующим проведением контратаки;
    - сото укэ с последующим проведением контратаки;
    - гэдан барай с последующим проведением контратаки.
2. Дзию кумитэ (4 поединка: 3 в положении «стоя», 1 в положении «лежа»).
3. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки (сэн).
4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

**для Т группы (базовый этап) 1-го года обучения  
(10–12 лет, 7–6 кю)**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзедан ои дзуки (гокай).
2. Косин, агэ укэ — гьяку дзуки (гокай).
3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки — тюдан гьяку дзуки (гокай).
4. Косин, сото укэ — йоко эмпи ути в кибэ дати (гокай).
5. Дзэнсин, тюдан маэ гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
6. Косин, гэдан барай — тюдан гьяку дзуки (гокай).
7. Дзэнсин, маваси гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
8. Кибэ дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
9. Маваттэ, йоко гэри кэагэ (санкай).
10. Кокуцу дати, сүто укэ камаэ: дзэнсин, сүто укэ (гокай).
11. Дзию гамаэ: каги дзуки — ура дзуки (гокай).
12. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
13. Токуй вадза (любимый прием).
14. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
15. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
16. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
17. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
18. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).
19. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
20. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Хэйан нидан.
2. Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Кихон иппон кумитэ.
  - а) Атакующие действия:
    - дзёдан ои дзуки;
    - тюдан ои дзуки;
    - тюдан маэ гэри.
  - б) Защитные действия:
    - агэ укэ с последующим проведением контратаки;
    - сото укэ с последующим проведением контратаки;
    - гэдан барай с последующим проведением контратаки.
2. Дзию кумитэ (4 поединка: 3 в положении «стоя», 1 в положении

«лежа»).

3. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки (сэн).

4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

### **6 кю: зеленый пояс**

#### *Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).

2. Косин, агэ укэ — маэ гэри (гокай).

3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).

4. Косин, ути укэ — кидзами дзуки — гьяку дзуки (гокай).

5. Дзэнсин, сото укэ — йоко эмпи ути (киба дати) — уракэн ути (гокай).

6. Кокуцу дати, сүто укэ камаэ: косин, сүто укэ (гокай).

7. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — дзёдан ои дзуки — тюдан гьяку дзуки (гокай).

8. Маваттэ, дзэнсин, маваси гэри — дзёдан уракэн ути — тюдан гьяку дзуки (гокай).

9. Киба дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).

10. Маваттэ: йоко гэри кэагэ (санкай).

11. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).

12. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).

13. Дзию гамаэ: каги дзуки — ура дзуки (гокай).

14. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).

15. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — маваси дзуки — ура дзуки — каги дзуки (гокай).

16. Токуй вадза (коронный прием).

17. Рэндзоку вадза (коронная комбинация).

18. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).

19. Дзию гамаэ: гэдан гэри — маваси гэри (гокай).

20. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).

21. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).

22. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).

23. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).

24. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).

25. Дзию гамаэ: маваси гэри — усиро маваси гэри (гокай).

26. Дзию гамаэ: гэдан гэри — усиро маваси гэри (гокай).

27. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).

28. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).

29. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).

30. Сидзэнтай: дзэнсин, разворот на  $180^\circ$ , гьяку дзуки (гокай)
31. Сидзэнтай: косин, разворот на  $180^\circ$ , гьяку дзуки (гокай)
32. Сидзэнтай: соноба дзуки ( $45^\circ$ ), соноба дзуки ( $45^\circ$ ), гьяку дзуки (гокай)
33. Дзию гамаэ: дзэнсин, разворот на  $360^\circ$ , гьяку дзуки (гокай)
34. Дзию гамаэ: косин, разворот на  $360^\circ$ , гьяку дзуки (гокай)
35. Дзию гамаэ: соноба, разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (эмпи ути), разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (эмпи ути) (гокай)

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Хэйан сандан.
2. Хэйан нидан.
3. Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Кихон иппон кумитэ.
  - а) Атакующие действия:
    - дзёдан ои дзуки;
    - тюдан ои дзуки;
    - тюдан маэ гэри.
  - б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.
2. Дзию кумитэ (5 поединков: 4 в положении «стоя», 1 в положении «лежа»).
3. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ гэри (сэн).
4. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

**для Т групп(базовый этап) 2-го года обучения (11–13 лет, 5 кю)**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, дзёдан ои дзуки (гокай).
2. Косин, агэ укэ — маэ гэри (гокай).
3. Дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
4. Косин, ути укэ — кидзами дзуки — гьяку дзуки (гокай).
5. Дзэнсин, сото укэ — йоко эмпи ути (киба дати) — уракэн ути (гокай).
6. Косин, гэдан барай — ути укэ (нэкоаси дати) — гьяку дзуки (гокай).
7. Кокуцу дати, сјото укэ камаэ: косин, сјото укэ — гьяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).
8. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — дзёдан ои дзуки — тюдан гьяку дзуки (гокай).
9. Маваттэ, дзэнсин, маваси гэри — дзёдан уракэн ути — тюдан гьяку дзуки (гокай).



10. Киба дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
11. Маваттэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
12. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
13. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
14. Дзию гамаэ: каги дзуки — ура дзуки (гокай).
15. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
16. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — маваси дзуки — ура дзуки — каги дзуки (гокай).
17. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — каги дзуки — маваси дзуки — гьяку дзуки (гокай).
18. Токуй вадза (коронный прием).
19. Рэндзоку вадза (коронная комбинация).
20. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
21. Дзию гамаэ: гэдан гэри — маваси гэри (гокай).
22. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
23. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
24. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
25. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).
26. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).
27. Дзию гамаэ: маваси гэри — усиро маваси гэри (гокай).
28. Дзию гамаэ: гэдан гэри — усиро маваси гэри (гокай).
29. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).
30. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
31. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).
32. Сидзэнтай: дзэнсин, разворот на  $180^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
33. Сидзэнтай: косин, разворот на  $180^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
34. Сидзэнтай: соноба дзуки ( $45^\circ$ ), соноба дзуки ( $45^\circ$ ), гьяку дзуки (гокай).
35. Дзию гамаэ: дзэнсин, разворот на  $360^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
36. Дзию гамаэ: косин, разворот на  $360^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
37. Дзию гамаэ: соноба, разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (эмпи ути), разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (эмпи ути) (гокай).
38. Дзию гамаэ: дзэнсин, маваси гэри, разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Хэйан йондан.
2. Хэйан сандан.
3. Хэйан нидан.
4. Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Кихон иппон кумитэ.

а) Атакующие действия:

— дзёдан ои дзуки;

— тюдан ои дзуки;

— тюдан маэ гэри;

— дзёдан маваси гэри.

б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

2. Каэси иппон кумитэ.

3. Дзию кумитэ (6 поединков: 5 в положении «стоя», 1 в положении «лежа»).

4. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри (сэн).

5. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).

6. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).

**для Т групп 3-го года обучения (этап спортивной специализации 12–14 лет, 4-3 кю)**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).

2. Кокуцу дати, сютто укэ камаэ: косин, сютто укэ — гьяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).

3. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).

4. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — дзёдан ои дзуки — тюдан гьяку дзуки (гокай).

5. Маваттэ, дзэнсин, маваси гэри — дзёдан уракэн ути — тюдан гьяку дзуки (гокай).

6. Киба дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).

7. Маваттэ: йоко гэри кэагэ (санкай).

8. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).

9. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).

10. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).

11. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — маваси дзуки — ура дзуки — каги дзуки (гокай).

12. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — каги дзуки — маваси дзуки — гьяку дзуки (гокай).

13. Токуй вадза (коронный прием).
14. Рэндзоку вадза (коронная комбинация).
15. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
16. Дзию гамаэ: гэдан гэри — маваси гэри (гокай).
17. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
18. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
19. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
20. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).
21. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).
22. Дзию гамаэ: маваси гэри — усиро маваси гэри (гокай).
23. Дзию гамаэ: гэдан гэри — усиро маваси гэри (гокай).
24. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).
25. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
26. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).
27. Сидзэнтай: дзэнсин, разворот на  $180^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
28. Сидзэнтай: косин, разворот на  $180^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
29. Сидзэнтай: соноба дзуки ( $45^\circ$ ), соноба дзуки ( $45^\circ$ ), гьяку дзуки (гокай).
30. Дзию гамаэ: дзэнсин, разворот на  $360^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
31. Дзию гамаэ: косин, разворот на  $360^\circ$ , гьяку дзуки (гокай).
32. Дзию гамаэ: соноба, разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (эмпи ути), разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (эмпи ути) (гокай).
33. Дзию гамаэ: дзэнсин, маваси гэри, разворот на  $360^\circ$ , уракэн ути (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Хэйан годан.
2. Хэйан йондан.
3. Хэйан сандан.
4. Хэйан нидан.
5. Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Кихон иппон кумитэ.
  - а) Атакующие действия:
    - дзёдан ои дзуки;
    - тюдан ои дзуки;
    - тюдан маэ гэри;
    - дзёдан маваси гэри.
  - б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.
2. Каэси иппон кумитэ.
3. Дзию кумитэ (7 поединков: 6 в положении «стоя», 1 в положении

«лежа»).

4. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).
5. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).
6. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).
7. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гьяку дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри (сэн но сэн, го но сэн).

### **3 кю: коричневый пояс**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).
2. Кокуцу дати, сюто укэ камаэ: косин, сюто укэ — нукитэ (дзэнкуцу дати) (гокай).
3. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
4. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: косин, сото укэ — йоко эмпи ути (киба дати) — уракэн ути.
5. Маваттэ: дзэнсин, тюдан гьяку дзуки (гокай).
6. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
7. Маваттэ: дзэнсин, маваси гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
8. Маваттэ: дзэнсин, усиро гэри (гокай).
9. Киба дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
10. Маваттэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
11. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
12. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
13. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
14. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — маваси дзуки — ура дзуки — каги дзуки (гокай).
15. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — каги дзуки — маваси дзуки — гьяку дзуки (гокай).
16. Токуй вадза (коронный прием).
17. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути).
18. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: кэри).
19. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути, кэри).
20. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
21. Дзию гамаэ: гэдан гэри — маваси гэри (гокай).
22. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
23. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
22. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
24. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).
25. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).

26. Дзию гамаэ: маваси гэри — усиро маваси гэри (гокай).  
 27. Дзию гамаэ: гэдан гэри — усиро маваси гэри (гокай).  
 28. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).  
 29. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).  
 30. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).  
 31. Сидзэнтай: соноба дзуки (45°), соноба дзуки (45°), гьяку дзуки (никай); сидзэнтай: соноба дзуки (45°), соноба эмпи ути (той же рукой, поворот в другую сторону 180°), дзэнсин, разворот на 180°, гьяку дзуки (никай); сидзэнтай: соноба дзуки (90°), соноба эмпи ути (другой рукой), косин, разворот на 180°, киздами дзуки (никай); дзэнсин, разворот на 360°, гьяку дзуки (никай); косин, разворот на 360°, гьяку дзуки (никай).  
 32. Дзию гамаэ: дзэнсин, разворот на 360°, уракэн ути, соноба, разворот на 360°, соноба, уракэн ути, разворот на 360°, уракэн ути, косин, разворот на 360°, уракэн ути (гокай).  
 33. Дзию гамаэ: дзэнсин, маваси гэри, разворот на 360°, уракэн ути, маваси гэри (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Тэки сёдан.
2. Хэйан годан.
3. Хэйан йондан.
4. Хэйан сандан.
5. Хэйан нидан.
6. Хэйан сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Кихон иппон кумитэ.
  - а) Атакующие действия:
    - дзёдан ои дзуки;
    - тюдан ои дзуки;
    - тюдан маэ гэри;
    - дзёдан маваси гэри;
    - тюдан йоко гэри кэкоми.
  - б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.
2. Каэси иппон кумитэ.
3. Дзию кумитэ (8 поединков: 5 в положении «стоя», 2 в положении «лежа», 1 с 2 соперниками).
4. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).
5. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).
6. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).
7. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гьяку дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри (сэн но сэн, го но сэн).

**для Т групп 4-го года обучения (этап спортивной  
специализации, 13–16 лет, 2 кю)**

*Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).
2. Маваттэ, гэдан гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки — гьяку дзуки — агэ укэ — гьяку дзуки — сото укэ — гьяку дзуки — гэдан барай — гьяку дзуки — сюто укэ (кокуцу дати) — гьяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).
3. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: косин, сото укэ — йоко эмпи ути — уракэн ути (киба дати) (гокай).
4. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
5. Маваттэ: дзэнсин, тюдан гьяку дзуки (гокай).
6. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
7. Маваттэ: дзэнсин, маваси гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
8. Маваттэ: дзэнсин, дзёдан маэ гэри — тюдан маэ гэри (гокай).
9. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — тюдан маваси гэри (гокай).
10. Маваттэ: дзэнсин, усиро гэри (гокай).
11. Киба дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
12. Маваттэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
13. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
14. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
15. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
16. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — маваси дзуки — ура дзуки — каги дзуки (гокай).
17. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — каги дзуки — маваси дзуки — гьяку дзуки (гокай).
18. Токуй вадза (коронный прием).
19. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути).
20. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: кэри).
21. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути, кэри).
22. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
23. Дзию гамаэ: гэдан гэри — маваси гэри (гокай).
24. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
25. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
26. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
27. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).
28. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).
29. Дзию гамаэ: маваси гэри — усиро маваси гэри (гокай).
30. Дзию гамаэ: гэдан гэри — усиро маваси гэри (гокай).

31. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).
32. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
33. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).
34. Сидзэнтай: соноба дзуки (45°), соноба дзуки (45°), гьяку дзуки (никай); сидзэнтай: соноба дзуки (45°), соноба эмпи ути (той же рукой, поворот в другую сторону 180°), дзэнсин, разворот на 180°, гьяку дзуки (никай); сидзэнтай: соноба дзуки (90°), соноба эмпи ути (другой рукой), косин, разворот на 180°, киздами дзуки (никай); дзэнсин, разворот на 360°, гьяку дзуки (никай); косин, разворот на 360°, гьяку дзуки (никай).
35. Дзию гамаэ: дзэнсин, разворот на 360°, уракэн ути, соноба, разворот на 360°, соноба, уракэн ути, разворот на 360°, уракэн ути, косин, разворот на 360°, уракэн ути.
36. Дзию гамаэ: дзэнсин, маваси гэри, разворот на 360°, уракэн ути (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Сэнтэй гата (по усмотрению субъекта аттестации):
  - бассай дай;
  - канку дай;
  - эмпи;
  - дзион.
2. Ситэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):
  - хэйан сёдан;
  - хэйан нидан;
  - хэйан сандан;
  - хэйан йондан;
  - хэйан годан;
  - тэkki сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Каэси иппон кумитэ.
2. Дзию иппон кумитэ.
  - а) Атакующие действия:
    - дзёдан ои дзуки;
    - тюдан ои дзуки;
    - тюдан маэ гэри;
    - тюдан (дзёдан) маваси гэри;
    - тюдан (дзёдан) ура маваси гэри;
    - тюдан маэ гэри;
    - тюдан йоко гэри.
  - б) Защитные действия: отражение атакующего действия соперника с последующим проведением контратаки.

3. Дзию кумитэ (9 поединков: 5 в положении «стоя», 2 в положении «лежа», 2 с 2 соперниками).
4. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).
5. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).
6. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).
7. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гьяку дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн но сэн, го но сэн).

### для Т групп 5-го года обучения

#### (этап спортивной специализации 14–17 лет, 1 кю)

##### *Кихон (базовая техника)*

1. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: дзэнсин, самбон дзуки (гокай).
2. Маваттэ, гэдан гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки — гьяку дзуки — агэ укэ — гьяку дзуки — сото укэ — гьяку дзуки — гэдан барай — гьяку дзуки — сюто укэ (кокуцу дати) — гьяку дзуки (дзэнкуцу дати) (гокай).
3. Дзэнкуцу дати, гэдан гамаэ: косин, сото укэ — йоко эмпи ути (киба дати) — уракэн ути.
4. Дзию гамаэ: дзэнсин, тюдан ои дзуки (гокай).
5. Маваттэ: дзэнсин, тюдан гьяку дзуки (гокай).
6. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
7. Маваттэ: дзэнсин, маваси гэри — тюдан гьяку дзуки (гокай).
8. Маваттэ: дзэнсин, дзёдан маэ гэри — тюдан маэ гэри (гокай).
9. Маваттэ: дзэнсин, тюдан маэ гэри — тюдан маваси гэри (гокай).
10. Маваттэ: дзэнсин, усиро гэри (гокай).
11. Киба дати камаэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
12. Маваттэ: йоко гэри кэагэ (санкай).
13. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
14. Маваттэ: йоко гэри кэкоми (санкай).
15. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — гьяку дзуки — маваси дзуки — ура дзуки (гокай).
16. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — маваси дзуки — ура дзуки — каги дзуки (гокай).
17. Дзию гамаэ: кидзами дзуки — каги дзуки — маваси дзуки — гьяку дзуки (гокай).
18. Токуй вадза (коронный прием).
19. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути).
20. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: кэри).



21. Рэндзоку вадза (коронная комбинация: цуки, ути, кэри).
22. Дзию гамаэ: гэдан гэри — гэдан гэри (гокай).
23. Дзию гамаэ: гэдан гэри — маваси гэри (гокай).
24. Дзию гамаэ: кинтэки гэри — маваси гэри (гокай).
25. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маэ хидза гэри (гокай).
26. Дзию гамаэ: маэ хидза гэри — маваси хидза гэри (гокай).
27. Дзию гамаэ: усиро гэри (гокай).
28. Дзию гамаэ: усиро маваси гэри (гокай).
29. Дзию гамаэ: маваси гэри — усиро маваси гэри (гокай).
30. Дзию гамаэ: гэдан гэри — усиро маваси гэри (гокай).
31. Дзию гамаэ: какато отоси гэри (гокай).
32. Дзию гамаэ: микадзуки гэри (гокай).
33. Дзию гамаэ: ура микадзуки гэри (гокай).
34. Сидзэнтай: соноба дзуки (45°), соноба дзуки (45°), гьяку дзуки (никай); сидзэнтай: соноба дзуки (45°), соноба эмпи ути (той же рукой, поворот в другую сторону 180°), дзэнсин, разворот на 180°, гьяку дзуки (никай); сидзэнтай: соноба дзуки (90°), соноба эмпи ути (другой рукой), косин, разворот на 180°, киздами дзуки (никай); дзэнсин, разворот на 360°, гьяку дзуки (никай); косин, разворот на 360°, гьяку дзуки (никай).
35. Дзию гамаэ: дзэнсин, разворот на 360°, уракэн ути, соноба, разворот на 360°, соноба, уракэн ути, разворот на 360°, уракэн ути, косин, разворот на 360°, уракэн ути.
36. Дзию гамаэ: дзэнсин, маваси гэри, разворот на 360°, уракэн ути (гокай).

*Ката (комплексы технических приемов)*

1. Сэнтэй гата (по усмотрению субъекта аттестации):
  - бассай дай;
  - канку дай;
  - эмпи;
  - дзион.
2. Ситэй гата (по усмотрению аттестационной комиссии):
  - хэйан сёдан;
  - хэйан нидан;
  - хэйан сандан;
  - хэйан йондан;
  - хэйан годан;
  - тэки сёдан.

*Кумитэ (поединки)*

1. Гохон кумитэ.
2. Кихон иппон кумитэ.

3. Каэси иппон кумитэ.
4. Дзию иппон кумитэ.
5. Каэси дзию иппон кумитэ.
6. Дзию кумитэ (10 поединков: 6 в положении «стоя», 2 в положении «лежа», 2 с 2 соперниками).
7. Сокращение дистанции и проведение: гьяку дзуки, кидзами дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри, ура маваси гэри (сэн).
8. Маневрирование и демонстрация коронного приема на сопернике (сэн).
9. Маневрирование и демонстрация 3 коронных комбинаций на сопернике (сэн).
10. Маневрирование и демонстрация защитных действий от: кидзами дзуки, гьяку дзуки, ои дзуки, маэ гэри, маваси гэри (сэн но сэн, го но сэн).

Применение данных средств и методов зависит от особенностей техники избранного вида спорта, возраста и квалификации спортсмена, этапов технической подготовки в годичном и многолетних циклах тренировки.

### **3.1.4 Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер,

определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Соревновательная подготовка**

Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью тренировочного процесса, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объёмные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно, на каждом её этапе и в годичных циклах должно быть достаточное число соревнований, причем, как официальных, так и внутришкольных

### **Инструкторская и судейская практика**

На начальном этапе юные спортсмены обучаются проводить разминку, показывать и объяснять различные упражнения. Решение задач подготовки спортсменов к участию в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве помощников тренеров, судей или работников комендантской бригады начинается на учебно-тренировочном этапе. При этом учитываются индивидуальные склонности, интересы и способности каждого занимающегося.

Рекомендуются следующие формы обучения: личный пример преподавателя и старших учащихся, практические задания в ходе учебно-тренировочных занятий, беседы с обучаемыми, лекции и теоретические занятия, изучение учащимися специальной литературы, участие в семинарах судей, участие в обслуживании соревнований.

**На начальном этапе:** занимающиеся должны владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного каратэ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть

командным языком, уметь проводить построения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия.

**На тренировочном этапе:** занимающиеся должны свободно владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного каратэ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения и перестроения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия, подготовку спортивного зала к занятию, получение спортивного инвентаря и выдачу учащимся, сбор и сдачу инвентаря после окончания занятия. Тренеру-преподавателю следует развивать способность учащихся наблюдать за выполнением технических приемов другими учащимися, анализировать, находить и исправлять ошибки.

Формирование судейских умений и навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по традиционному каратэ, ведения дневника самоконтроля, заполнения под руководством преподавателя, а затем и самостоятельно, ведомостей контрольно-переводного тестирования, протоколов внутришкольных соревнований, непосредственного выполнения судейских обязанностей на соревнованиях начального уровня.

**Занимающиеся в группах совершенствования спортивного мастерства** должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в районе. На этапе спортивного совершенствования учащиеся выполняют необходимые требования для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту

### **3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

- Заниматься на тренировке по ВБЕ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.
- Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности и поставит свою подпись о своем согласии и готовности их не нарушать. Для несовершеннолетних учеников подпись о согласии на участия в тренировках своего ребенка должны поставить и его родители (опекун).
- Каждый ученик должен строго соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера,

и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, партнера, или окружающих учеников к травме.

- Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанесший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за последствия своих действий.
- В случае недееспособности учащегося по причине своего недостаточного возраста, но причинившего ущерб здоровью кому-либо умышленно или по неосторожности, персональную ответственность за его действия несут его родители (опекуны).

#### Основные требования

1. Каждый учащийся должен подготовиться к тренировке заранее: нельзя есть за 1,5 – 2 часа до начала занятий, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничего не мешало свободному и правильному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть коротко и аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарем, кувыряться на татами, залезать и прыгать вниз со скамеек, стульев, и т.п., «шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя без разрешения покидать спортивный зал во время тренировки, кричать, заниматься посторонними делами, приносить предметы, игрушки, отвлекающие от занятий, а также баловаться электроприборами и светом.

3. Запрещается во время тренировки жевать жвачку, конфеты и другую пищу, держать во рту любые посторонние предметы, т.к. можно подавиться или поранить слизистую оболочку ротовой полости.

4. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнем. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом тренеру и быстро, но, не создавая паники покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не может.

5. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из

товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

6. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудным, инфекционным или другим опасным для окружающих заболеванием. При появлении у учащегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний, неизвестном высыпании на коже, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

7. Все команды на тренировке должны выполняться быстро, но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая свое место в строю нельзя толкаться, ставить подножки и т.п., чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8. Необходимо выполнять правила построения и поведения. Соблюдать определенный тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи, удары руками или ногами. Сосед также должен соблюдать дистанцию, случайные столкновения могут привести к травме.

9. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно для него слишком физически тяжелое, он может, попросит тренера снизить для него нагрузку.

10. При отработке приемов в парах, каждый ученик должен быть осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнеру. Особенно контроль своих действий актуален при изучении опасных для здоровья техники и приемов, способных привести к вывихам суставов, растяжений сухожилий, связок, трещинам и переломам костей, удушениям и т.п.

11. При отработке бросковой техники и подводящих упражнений каждому ученику надо хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях. Выполняя данную технику, всегда необходимо думать о безопасности своего партнера и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем выполнить бросок, необходимо сначала убедиться, что партнер упадет в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения приемов прежде, чем их выполнять и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чем-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у

своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

12. При объяснениях тренером новых упражнений и новой техники, ученики обязаны внимательно слушать, запрещено отвлекаться, мешать своим товарищам, а также прерывать и комментировать объяснения тренера, так как все эти действия нарушают общую дисциплину и отражаются на усвоении спортсменами изучаемой техники.

13. Запрещено проходить между спортсменами, стоящими в паре и готовящимися к выполнению приёмов, независимо стоят ли они в позе готовности или для поклона.

14. При возникновении малейшей боли при проведении болевого приема, необходимо дать знать об этом своему партнеру, хлопая свободной рукой или ногой по партнеру или полу. В этом случае партнер обязан немедленно ослабить давление на ту часть тела, в котором возникла боль.

15. Во время проведения приёмов каждый обязан полностью контролировать себя, свои эмоции и технику. При нанесении партнером сильных ударов или выполнения им болевых приемов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он делает это сознательно и умышленно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении вреда своему партнеру, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в качестве наказания, а также публично извиняется перед своим партнером и учениками за недостойное поведение. В случае отказа ученика выполнять данное дисциплинарное требование, он отстраняется от занятия.

16. Запрещено мешать или излишне сопротивляться своему партнеру при отработке приёмов, если на это нет прямых рекомендаций тренера. На тренировке важно научиться правильной технике, а не показывать свою силу т.к. это может привести к травме.

17. Ношение учениками каких либо украшений, талисманов, религиозных атрибутов на шее, в ушах, пирсинга и т.п. на тренировках категорически запрещается, во избежание возможного травмирования своего партнера, а также случайной потери, поломки и т.п. данных предметов во время занятий. Очки при работе в парах запрещены. Если есть брекеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнёры.

18. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке допускается находиться только в чистой спортивной одежде (белое кимоно и пояс, соответствующий квалификации), если разрешены

занятия в обуви, то в чистой (не уличной) спортивной обуви на низкой мягкой подошве без каблука (чешках, степках для единоборств, борцовках). Руки, ноги, шея должны быть чистыми. Ногти на руках и ногах коротко подстрижены. Волосы коротко подстрижены или собраны в пучок с фиксацией их резинкой.

### **Строго запрещается**

Вести бой в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с более слабыми учениками или младшими по возрасту, стажу занятий, а также «выяснения личных отношений» или с целью демонстрации своего превосходства перед другими учениками.

Экспериментировать бесконтрольно со своим партнером как он долго может находиться без дыхания, какой максимальной силы может держать удар в открытые участки тела и т.п. эксперименты опасные для здоровья.

Отрабатывать опасную технику с контактом.

### **3.4. Рекомендации по планированию спортивных результатов.**

Принимая во внимание, что процесс подготовки высококвалифицированного спортсмена занимает в среднем 5-8 лет, тренеру трудно осуществлять достаточно надежный прогноз на столь длительный период времени в соответствии с динамикой изменения результата.

Динамика взаимосвязей личностных особенностей с темпом прироста результата по годичным циклам существенно различается. У спортсменов с высоким темпом прироста большему увеличению результата способствуют такие черты личности, как уверенность в себе, экстравантированность, общительность, меньшая тревожность, высокая критичности самооценки, особенно в показателях специфичных для спортивной деятельности.

Планируемые результаты фиксируются тренером (на этапах совершенствования спортивного мастерства в индивидуальных планах спортивной подготовки каждого спортсмена). Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое место на соревнованиях. Тренер определяет (начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства совместно со спортсменом) контрольные, отборочные и основные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки.

Тренер ставит посильные, реально выполнимые задачи перед своими спортсменами и при планировании результатов должен учитывать следующие факторы:

- возраст спортсмена;



- стаж занятий в спорте и конкретном виде;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
  - результаты спортсмена, показанные в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
  - уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;
- уровень финансовой обеспеченности;
  - прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом индивидуального тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта ВБЕ представлены в таблице в разделе 1 данной Программы.

### **3.5. Рекомендации по планированию применения восстановительных средств.**

Средства и мероприятия восстановления спортивной работоспособности спортсменов, специализирующихся в традиционном восточном единоборстве применяются с учетом возраста, спортивного стажа, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей занимающихся.

На **этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном** 1-го и 2-го лет обучения основными восстановительными средствами являются **педагогические**: адекватный выбор объема и интенсивности нагрузок, применение принципов последовательности и постепенности, чередование дней тренировок и отдыха, а также **гигиенические**: водные процедуры, закаливающие мероприятия с использованием естественных сил природы, режим дня и питание, витаминизация.

**Тренировочный этап с 3-го по 5-й годы обучения и этап спортивного совершенствования** в основном соответствует предыдущему этапу. Дополнительно используются **психологические** и **медико-биологические** средства.

Психологические средства обеспечивают стабильность психического состояния юных спортсменов в ходе тренировок и соревнований. Применяются методы: беседа, внушение, упражнения для релаксации и специальные дыхательные упражнения.

Применением медико-биологических средств обеспечивается восстановление энергетических ресурсов организма (витаминация), восстановление опорно-двигательного аппарата (массаж, баня, гидротерапия, физиотерапия).

Задачи психологической подготовки во многом схожи с задачами воспитательной работы. Как правило, она выделяется в самостоятельный раздел подготовки лишь на этапе высшего спортивного мастерства. И здесь ведущую роль играет тренер. Лучшие тренеры обычно сами являются хорошими психологами, но и им также в некоторых случаях требуется помощь профессионала в этой области.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных

упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. В наибольшей мере ход восстановительных процессов после напряженных физических нагрузок можно корректировать в нужном направлении с помощью широкого спектра медико-биологических средств восстановления: рациональное питание, физические (физиотерапевтические) средства, фармакологические препараты.

К физическим средствам восстановления относят: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных травм и заболеваний, длительных перерывов в тренировках.

### **Факторы, влияющие на психическое состояние спортсмена**

Основными факторами, оказывающими негативное влияние на психическое состояние спортсмена, являются боль, страх, усталость, психическое напряжение от тяжелой монотонной работы.

Болевые ощущения в единоборствах являются естественным следствием непосредственного контакта между спортсменами в ходе спортивного поединка или выполнения тренировочного задания. При выполнении заданий, требующих проявления выносливости, боль возникает в результате накопления в мышцах молочной кислоты при развитии утомления либо при травмировании спортсмена.

Одним из способов преодоления боли является **воспитание терпеливости**. Развитие способности переносить болевые ощущения, вызванные особенностями тренировочной и соревновательной деятельности и утомления в единоборствах, связано с периодом подготовки, уровнем подготовленности и личностными особенностями спортсмена.

Систематическое применение нагрузок определенной направленности не только обеспечивает высокий уровень функциональной подготовленности, но и сопровождается развитием терпеливости.

Чувство страха вызывается, как правило, недостатком информации или недостаточным опытом спортсмена. В некоторых случаях оно проявляется в форме страха перед нагрузкой, неуверенности в собственных силах. Например, после однократной неудачи субъективное чувство боязни может отрицательно влиять на последующие выступления спортсмена в соревнованиях, затруднять эффективное выполнение технических и тактических действий.

**Преодолению чувства страха** способствует детальный анализ возможных опасных ситуаций, а также сознательно контролируемое систематическое выполнение упражнений с элементами риска, с постепенным разнообразием и усложнением заданий, развитие смелости и решительности.

**Усталость** – субъективное отражение состояния утомления. При выполнении тренировочного задания чувство усталости преодолевается путем волевого самонастроя спортсмена. Развитие терпеливости снижает негативное влияние усталости на спортивный результат. Устранению усталости способствует проведение комплекса мероприятий психоэмоциональной разгрузки и восстановительных процедур. При выполнении больших объемов нагрузок часто возникает состояние нервного перенапряжения по причине монотонности тренировочной работы. Существенно уменьшить его возможно за счет повышения эмоциональности занятий – введением элементов игрового метода, разнообразием условий деятельности и тренировочных заданий.

На психическое состояние спортсмена влияет также **высокое эмоциональное возбуждение и тревожность**. Повышение нервно-психического возбуждения в условиях ответственных соревнований рефлекторно подготавливает организм к высокоинтенсивной деятельности. Это возбуждение на фоне положительного эмоционального состояния спортсмена, его уверенности в себе и желания соревноваться обеспечивает оптимальную готовность к старту. Однако чрезмерное эмоциональное возбуждение может оказать и резко отрицательное воздействие на результат выступления спортсмена.

Позитивно влияют на состояние спортсмена и спортивный результат такие факторы, как устойчивая мотивация к его достижению, уверенность в своих возможностях, адекватный предстартовый настрой спортсмена. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном

процессе – постановка перспективных целей и понимание необходимости усилий для их достижения.

### **Морально-волевая подготовка**

**Воля** – способность осуществлять желания, достигать поставленных перед собой целей, сознательное стремление к осуществлению чего-либо.

**Мораль** – правила, определяющие поведение; духовные и душевные качества, необходимые человеку в обществе.

Таким образом, **морально-волевая подготовка** – комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, его воли, чувств, способностей, на реализацию его потенциала как члена общества. Морально-волевая подготовка в спорте – комплекс воздействий, направленных на развитие личности спортсмена, которые формируются в ходе тренировочного процесса при преодолении трудностей объективного и субъективного характера и постепенном усложнении поставленных задач.

**Морально-волевые качества** – особенности личности спортсмена, способствующие достижению наилучшей подготовленности:

**Целеустремленность** – видение цели и готовность спортсмена приложить все возможные усилия для достижения поставленной цели.

**Дисциплинированность** – высокоразвитая способность к самоконтролю, к самоограничению, к соблюдению установленных правил, как в занятиях спортом, так и в быту.

**Трудолюбие** – способность систематически преодолевать специфические трудности, возникающие в ходе избранной деятельности.

**Инициативность** – способность к самостоятельным активным и волевым действиям.

**Решительность** – способность незамедлительно приступить к выполнению заведомо опасного действия или действия, исход которого неизвестен.

**Смелость** – способность осуществлять деятельность, не снижая ее эффективности, даже в случае явной моральной или физической угрозы.

**Терпеливость** – способность осуществлять деятельность, несмотря на негативные ощущения, возникающие в ходе ее (психологический дискомфорт, боль, усталость).

**Настойчивость** – способность спортсмена, несмотря на имевшие место неудачи, продолжать попытки выполнения требуемого действия.

**Качественные характеристики сформированности морально-волевых качеств:**

**Низкий уровень:**

- поведение неровное;

- задание учащийся не принимает или принимает частично, проявляет пассивность при его выполнении;
- при столкновении с трудностями возможна потеря интереса к заданию;
- инициативы не проявляет;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает выполнение задания.

### **Средний уровень:**

- поведение неровное;
  - возможно длительное сосредоточение на процессе выполнения задания, но эффективность деятельности низкая;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием;
- при столкновении с затруднениями активен в их преодолении;
- реагирует на внешние раздражители, под их влиянием прекращает выполнение задания.

### **Достаточный уровень:**

- поведение ровное;
- сосредоточен на процессе выполнения задания;
  - проявляются незначительные отвлечения, не влияющие на эффективность деятельности;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, предлагает иные варианты его выполнения;
- активен в достижении цели;
- при столкновении с трудностями проявляет инициативу для достижения требуемого результата;
- реагируя на внешние раздражители, продолжает выполнение задания, сохраняет первоначальную цель.

### **Высокий уровень:**

- поведение ровное;
- полностью сосредоточен на процессе деятельности;
- заинтересован в достижении требуемого результата;
- действует самостоятельно в соответствии с полученным заданием, активен в достижении конечного результата;
- для повышения эффективности деятельности предлагает рациональные способы ее выполнения;
- при столкновении с трудностями проявляет личную инициативу для достижения конечного результата;
- на внешние раздражители не реагирует.

## **Воспитательная работа**

**Цель воспитательной работы с учащимися – всестороннее развитие личности каждого спортсмена.** Достигается она путем применения средств:

- пропаганды спортивных традиций тренером и старшими спортсменами;
- знакомства начинающих спортсменов с правилами поведения в спортивном зале, с правилами общения с тренерами, товарищами по спортивной команде, судьями, врачами, с правилами соревнований;
- проведения совместных праздников с участием детей, родителей, тренеров-преподавателей;
- привлечения юных спортсменов при содействии родительского комитета к общественно полезному труду (в том числе к укреплению материально-спортивной базы);
- проведения культурных мероприятий (походы в кино, театр, музей, посещение выставок, спортивных праздников) и других форм организации досуга.

Всестороннему развитию морально-волевых качеств спортсмена способствуют **требования, предъявляемые спортивной деятельностью:**

- соблюдение режима дня;
- своевременное и регулярное посещение занятий;
- сочетание занятий спортом с учебой и трудом;
- преодоление трудностей и препятствий, возникающих в ходе тренировок и соревнований;
- соблюдение норм общения с коллегами по команде, с тренерами и с соперниками.

Для тренировочной и соревновательной деятельности в традиционном восточном единоборстве характерна высокая интенсивность нагрузки при сложно-координированных действиях в сочетании с преодолением болевых ощущений. При этом особенно важно предотвратить развитие агрессивности занимающихся, как в ходе спортивной деятельности, так и за ее пределами, воспитать их миролюбивыми, терпимыми и готовыми прийти на помощь даже сопернику по татами. В ходе поединков тренером должна подчеркиваться цель борьбы, красота ее ведения, доброжелательность отношений между соперниками. Достигается это путем формирования у спортсменов способности к самоконтролю и самоанализу, их эстетического развития путем изучения произведений мировой живописи, музыки и других видов искусства, воспитания терпеливости, готовности к преодолению трудностей. Одно из условий формирования устойчивой мотивации спортсмена в тренировочном процессе – постановка перспективных целей и понимание необходимости усилий для их достижения.

**При воспитании трудолюбия у спортсменов необходимо:**

- вырабатывать у новичков навыки длительной и напряженной работы по овладению отдельными приемами, элементами, упражнениями;
- приучать к самостоятельности в спорте и в быту;
- поощрять использование специальных знаний в процессе тренировки;
- поощрять самостоятельность, инициативу, качественную работу;
- если не все получилось – терпеливо объяснить и детально разобрать задание еще раз;
- приучать начатую работу доводить до конца;
- никогда не наказывать трудом – тренировочное задание должно быть желанным, даже если оно требует огромных усилий для выполнения.

#### **При воспитании сознательной дисциплины:**

- не оставлять без внимания таких нарушений спортивной дисциплины, как несоблюдения спортивного режима, опоздания на тренировки, взаимные оскорбления, невыполнение распоряжений и команд;
- с первых дней обучения формировать у занимающихся понятие об этикете и субординации в традиционном восточном боевом единоборстве;
- для того чтобы учащиеся не только стремились выполнять требования тренера и коллектива, но и испытывали от этого радость и гордость, приветствовать всякое проявление дисциплинированности.

#### **При воспитании чувства коллективизма и товарищества:**

- изучать взаимоотношения спортсменов друг с другом;
- выбрать актив группы из числа наиболее ответственных учащихся (в воспитательных целях возможно включение в актив спортсменов, которым необходимо совершенствовать чувство ответственности);
- давать поручения спортсменам, исходя из их опыта, уровня мастерства, авторитета среди товарищей;
- путем положительных примеров учить уважению к старшим, друг к другу, взаимопомощи.

#### **При воспитании культуры поведения:**

- выработать такие качества, как вежливость, опрятность, культура речи, не только в обращении со старшими или в торжественной обстановке, но и в повседневной жизни.

Особое внимание обращать на воспитание этих качеств на первом году обучения. Юные спортсмены знают правила поведения учащихся в школе, но не знакомы и нуждаются в усвоении правил поведения в спортивном зале, правил соревнований, правил поведения с тренерами, товарищами, судьями, врачами, со всеми, с кем они встречаются в спортивной жизни.

#### **Воспитание юных спортсменов во внеурочное время**

К внеурочной работе относятся организованные и целенаправленные занятия воспитательного и образовательного характера в свободное от



тренировок время. Часто именно в ходе свободного общения с учениками тренеру удается выявить проблему и найти пути ее решения, укрепить доверие и сформировать дружеские отношения между юными спортсменами.

**Привлечение юных спортсменов к участию, а также к организации и проведению спортивно-массовых мероприятий, соревнований** (в том числе по другим видам спорта – различные виды единоборств, массовые старты и физкультурно-оздоровительные мероприятия) и показательных выступлений способствует эмоциональной разгрузке, переключению на другой вид деятельности, формированию навыков действий в непривычной среде, повышению уровня самооценки. В ходе подготовки учащиеся совершенствуют технику двигательных действий, закрепляют знания правил соревнований, становятся более собранными и дисциплинированными.

**Групповой просмотр репортажей** о спортивных и культурных событиях с обсуждением и анализом дает чувство причастности к спортивной истории, учит анализировать и принимать мнение собеседника.

**Походы выходного дня** – туризм пеший, водный, велосипедный – способствуют развитию выносливости и терпеливости, воспитывают ответственность и взаимовыручку, прививают бытовые навыки и навыки обслуживания техники, а также несут закаливающий и оздоровительный эффект, благодаря действию сил природы. Маршрут рекомендуется выбирать с участками пересеченной местности, учитывая возраст учащихся и уровень их физической и технической подготовленности. Во время похода рекомендуется вести беседу с учащимися, проводить занятия по теоретической подготовке. Главное требование при выборе маршрута похода – его безопасность и знание тренером всей дистанции.

Организованный отдых учащихся в летнем оздоровительном лагере дает возможность совет оздоровительную работу с воспитательной. Круглосуточное пребывание в детском или молодежном коллективе дает юным спортсменам навыки самоуправления, развивает ответственность и самостоятельность, учит действовать в сложных и конфликтных ситуациях.

Задача тренера в ходе воспитательной деятельности состоит в рациональной корректировке и направлении развития личности спортсмена.

### **3.6. Рекомендации по планированию антидопинговых мероприятий.**

В последнее время в спорте высших достижений все чаще возникают конфликтные ситуации, связанные с обнаружением допинга у спортсменов в различных видах спорта. В виде спорта ВБЕ случаи обнаружения допинга крайне редки. Однако это не значит, что тренеры и спортсмены должны игнорировать проблему антидопингового контроля. При обнаружении

допинга, кодекс предусматривает наказание не только спортсмена, но и лиц, которые принуждали или помогали ему в приеме допинговых препаратов, то есть врачи, тренеры, массажисты, официальные лица национальных федераций и т.п.

### **3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

## **4. Система контроля и зачетных требований**

Критериями оценки эффективности управления процессом подготовки служат нормативные требования, которые являются неотъемлемым компонентом системы управления спортивной тренировкой.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
  - оценки результатов выступления в соревнованиях;
  - выполнения контрольных упражнений по физической и технической подготовке.
- аттестация;

Аттестация проводится с целью оценить технический уровень учеников. Проводится 2 раза в год.

Решаемые задачи:

- повышение технической подготовки учеников
- проведение мониторинга образовательного процесса
- корректировка образовательных программ
- перевод учащихся на следующие этапы подготовки

**Система кю/дан.** В настоящее время многие школы пользуются системой кю/дан с различными цветами поясов. Наиболее распространена система,

используемая Японской Ассоциация Каратэ и большинством международных ассоциаций:

Десятый кю — белый  
 Девятый кю — белый  
 Восьмой кю — желтый  
 Седьмой кю — оранжевый  
 Шестой кю — зелёный  
 Пятый кю — синий  
 Четвертый кю — синий  
 Третий кю — коричневый  
 Второй кю — коричневый  
 Первый кю — коричневый  
 Первый дан и выше — черный

Периодичность проведения аттестации:

На 3-10 кю- через 6-12 месяцев тренировок со дня последней аттестации.

На 2-1 кю - через 12 месяцев со дня последней аттестации.

На 1 дан - через 1 год после 1 кю.

На 2 дан - через 2 года после 1 дана.

На 3 дан - через 3 года после 2 дана.

Периодичность сдачи экзамена на пояса может быть пересмотрена в отношении некоторых претендентов и установлена в индивидуальном порядке. Решение о изменении принимает тренерский совет.

### **ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ ПРОГРАММА 8-9-10 КЮ**

Кихон.

1.Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан

2.Аге укэ

3.Чудан (сото) удэ укэ

4.Шуто укэ (кокуцу дачи)

5.Маэ гири.Вперед-чудан, назад-дзедан

6.Еко гири (кэаге) (кибо дачи)

7.Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)

Ката.

Хейан седан (1 Хейан)

Кумитэ.

Кихон гошон кумитэ (чудан, дзедан по два раза)

Кумитэ - Ката.

Шо-Кю-Ити

Шо-Кю-Ни

**ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ**

Кихон и ката.

1. Взгляд;
2. Осанка (в стойках спина прямая);
3. Хари аши (в стойках опора на ногу);
4. Внимание на хикитэ (подтянуть руку), колено;
5. Сосредоточенность, кийай;
6. Движение ног (правильные перемещения).

Кумитэ.

1. Взгляд (следит за противником);
  2. Эффективность наступления и жесткость;
  3. Насколько эффективны блоки (нет ли работы вхолостую).
- о Кокуцу дачи  
о Еко гири  
о Одно движение ноги -" одно движение руки

## 7 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзэнкуцу дачи). Вперед - чудан, назад дзедан
2. Аге укэ
3. Чудан (учи) удэ уке
4. Шуто укэ (кокуцу дачи)
5. Маэ гири (кэагэ) (кибо дачи)
6. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)

Ката.

Хейан нидан (2 Хейан)

Кумитэ.

Кихон гохон кумитэ (чудан, дзедан по 2 удара)

Кумитэ - Ката.

Шо-Кю-Ити

Шо-Кю-Ни

## ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Кихон и ката.

1. Направление взгляда;
2. Запястье стопа колено фиксированы и закрыты;
3. Дыхание и прием объединены;
4. Во время движения сохранение осанки;
5. Бок, подмышка закрыты.

Кумитэ.

1. Направление взгляда;
2. Кийай;
3. Точность и сила проводимых приемов;
4. Уке-" кимэ мастерство связанность этого момента.

о Кокуцу дачи

о Еко гири

## 6 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан
2. Гьяку цуки-" агэ-укэ гьяку цуки
3. Чудан (сото) удэ укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) удэ укэ-гьяку цуки
4. Шуто укэ (кокуцу дачи)
5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
6. Еко гири (кэмги) (кибо дачи)
7. Еко гири (кэкоми) (кибо дачи)

Ката.

Хэйан сандан (3 Хэйан)

Кумитэ - Ката.

Чю - Кю - Ити

Кумитэ.

Кихон гохон кумитэ

### ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Кихон и ката.

1. Правильное положение запястья стопы колена закрыто;
2. Дыхание и техника едины;
3. Во время движения работа поясницей;
4. Закрыт бок подмышки;
5. Точность и устойчивость стоек.

Кумитэ.

1. Кимэ (киай);
  2. Укэ-кимэ: мастерство в движении;
  3. Сила скорость
- о Кокуцу дачи  
о Еко гири

## 5 КЮ

Кихон.

1. Ои цуки (дзенкуцу дачи). Вперед-чудан, назад-дзедан
2. Гьяку цуки-" агэ укэ-гьяку цуки
3. Чудан (сото) уда укэ-гьяку цуки-"чудан (учи) уда укэ-цуки
4. Шуто укэ-гьяку цуки-" шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзэнкуцу дачи)
5. Маэ гири. Вперед-чудан, назад-дзедан
6. Еко гири (кэагэ) (кибо дачи)
7. Екр гири (кэкоми) (кибр дачи)
8. Маваши гири. Вперед чудан, назад-дзедан

Ката.

Хэйан ендан (4 Хэйан)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чкудан дзеданцуки маэ гири еко гири)

Кумитэ - Ката.

Чю - Кю - Ни

Чю - Кю - Сан

#### ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Кихон и ката.

1. Фиксация стопы запястья колени закрыты;
2. Сбалансированность техники, перемещение ног;
3. Работа вращение поясницей во время движения;
4. Боковая сторона должна быть закрыта;
5. Не путать стойки, тщательность, несмытость стойки.

Кумитэ.

1. Точность и эффективность блоков;
2. Скорость;
3. Нет ли работы в холостую.

#### 4 КЮ

Кихон.

1. Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар, чудан 2 удара)
2. Аге уке-гьяку дзуки - "чудан (учи) уде уке-гьяку дзуки
3. Чудан (сото) уде уке-гьяку дзуки - "эмпи учи (киба дачи)
4. Шуто-уке-китэ
5. Еко шуто учи дзедан (зенкутсу дачи)
6. Мае гери. Вперед дзедан, назад чудан.
7. Еко-гери кеаге (киба дачи)
8. Еко гери кекоми (киба дачи)
9. Маваши гери. Вперед чудан, назад дзедан

Ката.

хэйан годан (5 хейан)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ (чудан, дзедан цуки; мае гери; еко гери )

Кумитэ - Ката.

Дзю - Кю - Ити

Дзю - Кю - Ни

#### ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Кихон и ката.

1. Фиксация стопы, запястья, колена;
2. Сбалансированность техники;
3. Во время движения работа поясницей;
4. Не путаются ли стойки.

Кумитэ.

1. Уке-"Кимэ обязательно с силой;

2. Приемы в постоянном движении;
3. Скорость.

### 3 КЮ

Кихон.

- 1.Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар,чудан 2 удара)
- 2.Агэ укэ-гьяку цуки -чудан ( сото) удэукэ-эмпи учи (дзенкуцу дачи- кибо дачи)
- 3 Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзенкупу дачи)
- 4.Еко шуто учи дзедан ( дзенкуцу дачи)
- 5.Маэ гири.Вперед-чудан,назад-дзедан
- 6.Маэ гири (рен гири) ( дзедан,чудан)
- 7.Еко гири (кэаги) (кибо дачи)
- 8.Его гири (кэклми) (кибо дачи)
- 9.Маваши гири. (Вперед-чудан,назад-дзедан)
- 10.Уширо гири чудан.

Ката.

Тейки седан (1 Тейки)

Кумитэ.

Кихон иппон кумитэ ( чудан,дзедан цуки,маэ гири,еко гири).

Кумитэ - Ката.

Чу - Кю - Ион

### ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Кумитэ- ката.

1. Умение использовать и понимать приемы;
2. Правильный скоростной баланс;
3. Правильное соединение приемов.

Кумитэ.

1. Внимание на моменеты кимэ;
2. Внимание на блоки;
3. Сила (жесткость и эффективность);
4. Реакция на атаки противника.

о Еко гири

### 2 КЮ

Кихон.

- 1 .Рэн цуки 3 удара (дзедан 1 удар,чдан 2 удара)-агэ укэ-гьяку цуки (чудан)
- 2.Чудан (сото) удэ укэ-эмпи учи-уракэн учи (дзэнкупу дачи-кибо дачи)-чудан (учи) удэ укэ-кидзами цуки-гьяку цуки (дзэнкуцу дачи)
- 3.Шуто укэ-китэ (кокуцу дачи-дзенкуцу дачи)
- 4.Еко шуто учи дзедан (дзэнкуцу дачи)-уракэн еко учи дзедан (дзэнкуцу дачи)
- 5.Рэн гири ( маэ гири- маваши гири )-( с одной и той же ноги,дзэнкуцу дачи) ( маваши гири-еко гири)

- 6.Рэн гири (меняя ногу, дзэнкуцу дачи) ( маэ гири- маваши гири)
  - 7.Еко гири (кэагэ-кэкоми) ( с одной ноги, кибо дачи)
  - 8.Маваши гири.Вперед-чудан, назад-дзэдан
  - 9.Уширо гири чудан
- Ката.
- 1.Бассай дай;
  - 2.Из хейанов со 2-го по 5-й,Тейки седан (указывается одна форма)
- Кумитэ.
- Дзию иппон кумитэ (чудан,дзэдан цуки;маэ-, маваши-, еко-гири)
- Кумитэ - Ката.
- Дзю - Кю - Ни
- Дзю - Кю - Сан
- Дзю - Кю - Ион

### 1 КЮ

- Кихон.
- 1. Санбон цуки
  - 2. Аге уке-мае гири-нидан цуки
  - 3. Сото учи-эмпи учи-уракен учи
  - 4. Учи уке-кизами цуки-гьяку цуки
  - 5. Шуто уче-нукитэ
  - 6. Шуто учи-уракен учи
  - 7. Рен гири-мае гири-йоко гири
  - 8. Рен гири-маваши гири-йоко гири
  - 9. Мае гири-маваши гири
  - 10.Йоко гири (кеаги/кекоми)
  - 11.Маваши гири
  - 12.Уширо гири-гьяку цуки
- Ката.
- Дзион Текки -1 Бассай дай Хеан 2-5
- Кумитэ.
- Джуе иппон кумитэ
- Кумитэ - Ката.
- Дзю - Кю - Ни
- Дзю - Кю - Сан
- Дзю - Кю - Ион
- ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ**
- 1 .Моменты кимэ
  - 2.Жесткость
  - 3.Реакция на атаки

### ***КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ НА ЭКЗАМЕНЕ***



Техническая степень КЮ или ДАН присваивается по результатам экзамена при полном соответствии претендента требованиям экзаменационной программы, техника претендента оценивается по бальной системе: каждый раздел программы оценка от 3,0-5,0 баллов

-3,0-3,1-3,2 - очень плохо

-3,3-3,4-3,5 - плохо

-3,6-3,7-3,8 - посредственно

-3,9-4,0-4,1 - удовлетворительно

-4,2-4,3-4,4 - хорошо

-4,5-4,6-4,7 - очень хорошо

-4,8-4,9-5,0 - отлично

Результат экзамена - это сумма баллов по четырём разделам программы. Экзамен считается принятым, если претендент набрал более 16 баллов. Если претендент набрал 15,5-16 баллов, то экзамен считается принятым, но выставляется оценка ХО и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.

Если претендент набрал менее 15,5 баллов, то экзамен считается не принятым и назначается дата пересдачи, обычно через 6-12 месяцев.

- Спортивные и административные заслуги претендента как положительный аргумент на экзамене не рассматриваются.

#### **4.1. Комплекс контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.**

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится устный экзамен по пройденным темам.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений. Используются упражнения (таблица 4,5), которые дают оценку развития основных физических качеств (скоростные качества, скоростно-силовые качества, выносливость, силовые качества, координация).

Состав упражнений подобран с учетом задач комплексной оценки уровня общей и специальной физической подготовленности на этапах многолетней подготовки.

#### **Комплекс упражнений для контроля уровня общей физической подготовленности**

Для контроля уровня общей физической подготовленности применяются, в основном, упражнения гимнастики и легкой атлетики. Нормативы для оценки уровня физической подготовленности учащихся указаны в таблицах. Общий переводной балл по общефизической подготовки на начальном этапе не ниже трех, в тренировочных группах не ниже 3,5

### **1. Бег на 30 м**

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов с места. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка. Результат учитывается с точностью до 0,1 секунды.

### **2. Непрерывный бег в свободном темпе 6 мин.**

Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала. Учащиеся обуты в спортивную обувь. Фиксируется длина дистанции (в метрах), преодоленная за данное время.

### **3. Челночный бег 3x10м**

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

### **4. Прыжок в длину с места**

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Учащиеся обуты в спортивную обувь с нескользкой подошвой. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя, стопы на ширине плеч. Заняв исходное положение (ИП), сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

### **5. Наклон вперед до касания руками пола**

Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. И.П. – стоя, руки вдоль туловища, ноги вместе. По команде тестируемый выполняет наклон. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

## **ДЕВУШКИ ОФП**

| Вид упражнений         | Балл     | возраст    |            |            |            |            |            |
|------------------------|----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                        |          | 6-7        | 8-9        | 10-11      | 12-13      | 14-15      | 16-17      |
| <i>Бег 30 м. (сек)</i> | <b>5</b> | <b>6.4</b> | <b>6.0</b> | <b>5.6</b> | <b>5.4</b> | <b>5.2</b> | <b>5.0</b> |

|   |          |   |             |             |             |             |             |
|---|----------|---|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|   | <b>4</b> | 6.6   | 6.4         | 5.8         | 5.6         | 5.4         | 5.2         |
|   | <b>3</b> | 7.0   | 6.8         | 6.2         | 5.8         | 5.6         | 5.4         |
|   | <b>2</b> | 7.4   | 7.2         | 6.8         | 6.2         | 6.0         | 5.8         |
|   | <b>1</b> | 7.8   | 7.4         | 7.0         | 6.8         | 6.6         | 6.4         |
| <i>Прыжок в длину с места (м)</i>                     | <b>5</b> | <b>1.40</b>   | <b>1.60</b> | <b>1.70</b> | <b>1.85</b> | <b>2.00</b> | <b>2.10</b> |
|   | <b>4</b> | 1.30  | 1.50        | 1.60        | 1.75        | 1.90        | 2.00        |
|   | <b>3</b> | 1.20  | 1.40        | 1.50        | 1.65        | 1.80        | 1.90        |
|   | <b>2</b> | 1.15  | 1.30        | 1.40        | 1.50        | 1.65        | 1.75        |
|   | <b>1</b> | 1.10  | 1.20        | 1.30        | 1.40        | 1.55        | 1.70        |
| <i>Челночный бег 3x10 (сек)</i>                       | <b>5</b> | <b>9.6</b>  | <b>9.4</b>  | <b>9.0</b>  | <b>8.8</b>  | <b>8.6</b>  | <b>8.4</b>  |
|   | <b>4</b> | 9.8   | 9.6         | 9.4         | 9.0         | 8.8         | 8.6         |
|   | <b>3</b> | 10.0  | 9.8         | 9.6         | 9.4         | 9.0         | 8.8         |
|   | <b>2</b> | 10.4  | 10.2        | 9.8         | 9.6         | 9.2         | 9.0         |
|   | <b>1</b> | 10.8  | 10.6        | 10.2        | 9.8         | 9.6         | 9.4         |
| <i>Непрерывный бег 6-минутный, (м)</i>                | <b>5</b> | <b>700</b>  | <b>800</b>  | <b>900</b>  | <b>1000</b> | <b>1200</b> | <b>1300</b> |
|   | <b>4</b> | 600   | 700         | 800         | 900         | 1100        | 1200        |
|   | <b>3</b> | 500   | 600         | 700         | 800         | 1000        | 1100        |
|   | <b>2</b> | 450   | 500         | 600         | 700         | 900         | 1000        |
|   | <b>1</b> | 400   | 400         | 500         | 600         | 800         | 900         |
| <i>Подтягивание из виса на перекладине (раз)</i>      | <b>5</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>4</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>3</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>2</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>1</b> |   |             |             |             |             |             |
| <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i> | <b>5</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>4</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>3</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>2</b> |   |             |             |             |             |             |
|   | <b>1</b> |   |             |             |             |             |             |
| <i>Подъем туловища лежа на полу (раз)</i>             |          |   |             |             |             |             |             |
|   |          |   |             |             |             |             |             |
|   |          |   |             |             |             |             |             |
|   |          |   |             |             |             |             |             |
|   |          |   |             |             |             |             |             |
| <i>Наклон вперед из положения стоя</i>                | <b>5</b> | касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек         |             |             |             |             |             |
|   | <b>4</b> | касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек |             |             |             |             |             |
|   | <b>3</b> | касание ладонями кратковременное                        |             |             |             |             |             |
|   | <b>2</b> | касание пола кончиками пальцев                          |             |             |             |             |             |
|   | <b>1</b> | нет касания руками пола                                 |             |             |             |             |             |

**ЮНОШИ ОФП**

| Вид упражнений         | Балл     | возраст |     |       |       |       |       |
|------------------------|----------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|
|                        |          | 6-7     | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| <i>Бег 30 м. (сек)</i> | <b>5</b> | 6.0     | 5.8 | 5.6   | 5.4   | 5.0   | 4.6   |
|                        | <b>4</b> | 6.2     | 6.0 | 5.8   | 5.6   | 5.2   | 4.8   |
|                        | <b>3</b> | 6.8     | 6.6 | 6.2   | 5.8   | 5.4   | 5.0   |
|                        | <b>2</b> | 7.2     | 7.0 | 6.6   | 6.2   | 5.8   | 5.2   |
|                        | <b>1</b> | 7.6     | 7.4 | 7.0   | 6.8   | 6.0   | 5.6   |

|   |          |   |      |      |      |      |      |
|---|----------|---|------|------|------|------|------|
| <i>Прыжок в длину с места (м)</i>                     | <b>5</b> | 1.60  | 1.70 | 1.80 | 1.90 | 2.10 | 2.40 |
|   | <b>4</b> | 1.50  | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 2.00 | 2.20 |
|   | <b>3</b> | 1.40  | 1.50 | 1.60 | 1.70 | 1.80 | 2.10 |
|   | <b>2</b> | 1.35  | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.70 | 1.90 |
|   | <b>1</b> | 1.25  | 1.35 | 1.40 | 1.50 | 1.60 | 1.70 |
| <i>Челночный бег 3x10 (сек)</i>                       | <b>5</b> | 9.0   | 8.8  | 8.5  | 8.2  | 7.8  | 7.4  |
|   | <b>4</b> | 9.2   | 9.0  | 8.7  | 8.4  | 8.0  | 7.6  |
|   | <b>3</b> | 9.6   | 9.4  | 8.9  | 8.6  | 8.2  | 7.8  |
|   | <b>2</b> | 9.8   | 9.6  | 9.2  | 9.0  | 8.6  | 8.2  |
|   | <b>1</b> | 10.0  | 9.8  | 9.6  | 9.2  | 8.8  | 8.6  |
| <i>Непрерывный бег 6-минутный, (м)</i>                | <b>5</b> | 700   | 800  | 900  | 1100 | 1300 | 1500 |
|   | <b>4</b> | 600   | 700  | 800  | 1000 | 1200 | 1400 |
|   | <b>3</b> | 500   | 600  | 700  | 900  | 1100 | 1300 |
|   | <b>2</b> | 450   | 500  | 600  | 800  | 1000 | 1200 |
|   | <b>1</b> | 400   | 450  | 500  | 700  | 900  | 1000 |
| <i>Наклон вперед из положения стоя</i>                | <b>5</b> | касание лбом коленей и удержание не менее 5 сек         |      |      |      |      |      |
|   | <b>4</b> | касание ладонями с удержанием их на полу не менее 5 сек |      |      |      |      |      |
|   | <b>3</b> | касание ладонями кратковременное                        |      |      |      |      |      |
|   | <b>2</b> | касание пола кончиками пальцев                          |      |      |      |      |      |
|   | <b>1</b> | нет касания руками пола                                 |      |      |      |      |      |
| <i>Подтягивание из виса на перекладине (раз)</i>      | <b>5</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>4</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>3</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>2</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>1</b> |   |      |      |      |      |      |
| <i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i> | <b>5</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>4</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>3</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>2</b> |   |      |      |      |      |      |
|   | <b>1</b> |   |      |      |      |      |      |
| <i>Подъем туловища лежа на полу (раз)</i>             |          |   |      |      |      |      |      |
|   |          |   |      |      |      |      |      |
|   |          |   |      |      |      |      |      |
|   |          |   |      |      |      |      |      |
|   |          |   |      |      |      |      |      |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы каратэ (ката) на этапы начальной подготовки и в группы на тренировочные этапы (спортивной специализации)**

| №  | тесты                                   | юноши            |      |      |                                    |      |      |      |     | девушки |      |      |                                    |      |      |      |  |
|----|---|------------------|------|------|------------------------------------|------|------|------|-----|---------|------|------|------------------------------------|------|------|------|--|
|    |   | Этапы подготовки |      |      |                                    |      |      |      |     |         |      |      |                                    |      |      |      |  |
|    |   | Нп-1             | Нп-2 | Нп-3 | Т-1                                | Т-2  | Т-3  | Т-4  | Т-5 | Нп-1    | Нп-2 | Нп-3 | Т-1                                | Т-2  | Т-3  | Т-4  |  |
| 1  | <b>Бег 30м</b>                          | 6,5              | 6,3  | 6,1  | 6,0                                | 5,8  | 5,6  | 5,4  | 5,0 | 6,7     | 6,6  | 6,5  | 6,4                                | 6,2  | 6,0  | 5,8  |  |
| 2  | Челночный бег 3x10 м                    | 13,0             | 12,4 | 12,0 | 11,4                               | 11,0 | 10,4 | 10,0 | 9,5 | 13,2    | 12,8 | 12,4 | 12,0                               | 11,6 | 11,2 | 10,8 |  |
| 3  | Прыжок в длину с места                  | 115              | 120  | 130  | 140                                | 150  | 160  | 170  | 180 | 110     | 120  | 125  | 130                                | 135  | 140  | 150  |  |
| 4  | Непрерывный бег в свободном темпе (мин) | 5                | 6    | 8    | 10                                 | 12   | 14   | 16   | 20  | 4       | 6    | 7    | 9                                  | 10   | 12   | 14   |  |
| 5. | Подтягивание на перекладине             | 2                | 2    | 3    | 5                                  | 6    | 7    | 8    | 10  | 1       | 1    | 1    | 1                                  | 1    | 2    | 2    |  |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа  | 7                | 8    | 10   | 12                                 | 14   | 16   | 18   | 20  | 4       | 5    | 6    | 7                                  | 8    | 9    | 10   |  |
| 7. | Подъём туловища, лёжа на спине          | 8                | 9    | 10   | 12                                 | 14   | 20   | 25   | 30  | 7       | 8    | 9    | 10                                 | 12   | 18   | 20   |  |
| 8. | Техническое мастерство                  | -                | -    | -    | Обязательная техническая программа |      |      |      |     | -       | -    | -    | Обязательная техническая программа |      |      |      |  |

**таблица 5**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы каратэ  
(категория) на этапы начальной подготовки и в группы на тренировочные этапы (спортивной специализации)**

| №  | тесты                                     | юноши            |      |      |                                    |      |      |      |     | девушки |      |      |                                    |      |      |      |  |
|----|---|------------------|------|------|------------------------------------|------|------|------|-----|---------|------|------|------------------------------------|------|------|------|--|
|    |   | Этапы подготовки |      |      |                                    |      |      |      |     |         |      |      |                                    |      |      |      |  |
|    |   | Нп-1             | Нп-2 | Нп-3 | Т-1                                | Т-2  | Т-3  | Т-4  | Т-5 | Нп-1    | Нп-2 | Нп-3 | Т-1                                | Т-2  | Т-3  | Т-4  |  |
| 1  | <b>Бег 30м</b>                            | 6,2              | 6,0  | 5,6  | 5,0                                | 4,9  | 4,8  | 4,7  | 4,6 | 6,4     | 6,3  | 6,0  | 5,6                                | 5,5  | 5,4  | 5,3  |  |
| 2  | Челночный бег 3x10 м                      | 13,0             | 12,4 | 12,0 | 11,4                               | 11,0 | 10,4 | 10,0 | 9,5 | 13,2    | 12,8 | 12,4 | 12,0                               | 11,6 | 11,2 | 10,8 |  |
| 3  | Прыжок в длину с места                    | 130              | 140  | 150  | 160                                | 170  | 180  | 190  | 200 | 125     | 130  | 135  | 145                                | 150  | 155  | 160  |  |
| 4  | Непрерывный бег в свободном темпе (мин)   | 6                | 8    | 10   | 12                                 | 14   | 16   | 18   | 20  | 5       | 6    | 8    | 10                                 | 12   | 14   | 16   |  |
| 5. | Подтягивание на перекладине               | 5                | 6    | 7    | 8                                  | 9    | 10   | 11   | 12  | 1       | 1    | 1    | 4                                  | 4    | 4    | 4    |  |
| 6. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа    | 9                | 10   | 12   | 15                                 | 18   | 20   | 24   | 28  | 7       | 8    | 9    | 10                                 | 11   | 12   | 13   |  |
| 7. | Подъём туловища, лёжа на спине за 30 сек. | 15               | 15   | 15   | 15                                 | 17   | 20   | 25   | 30  | 13      | 13   | 3    | 15                                 | 16   | 17   | 20   |  |
| 8. | Техническое мастерство                    | -                | -    | -    | Обязательная техническая программа |      |      |      |     | -       | -    | -    | Обязательная техническая программа |      |      |      |  |

Комплекс упражнений для контроля уровня специальной физической  
подготовленности

Для контроля уровня СФП используются упражнения, применяемые при подготовке спортсменов в традиционном восточном боевом единоборстве. Оценка засчитывается по принципу «зачёт-незачёт». На учебных этапах тесты по СФП являются превалирующими.

**1. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен».**

Тест предназначен для оценивания силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса, статической выносливости мышц туловища и предплечий. Выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены перед собой на ширине плеч, упираются в пол кулаками в области оснований указательных и средних пальцев («сэйкен») без сгибания в запястьях; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах, ноги на ширине стопы, пальцы стоп опираются о пол без дополнительного упора.

**2. Приседания кол-во раз за 30 сек.**

Тест применяется для выявления уровня развития специальной выносливости мышц ног. Выполняется из исходного положения: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Оценивается количество приседаний за контрольное время. Оценка дифференцирована в зависимости от возраста и спортивного стажа учащихся.

**3. Подъём туловища из положения лёжа на полу в течение 30 секунд.**

Предназначен для оценки уровня развития специальной силовой выносливости. Выполняется из исходного положения: лёжа спиной на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно стоят на полу, руки за головой. Подъём туловища должен составлять не менее 90 градусов от пола. Упражнение выполняется в течение 30 секунд. Предоставляется одна попытка.

**ДЕВУШКИ СФП**

| Вид упражнений   | ранг | возраст |     |       |       |       |       |
|--|------|---------|-----|-------|-------|-------|-------|
|  |      | 6-7     | 8-9 | 10-11 | 12-13 | 14-15 | 16-17 |
| Сгибание-разгибание<br>рук в упоре лёжа на<br>«сэйкен» | 8 кю | 10      | 12  | 14    | 16    | 18    | 20    |
|  | 7 кю | 13      | 15  | 17    | 19    | 21    | 23    |
|  | 6 кю | 16      | 18  | 20    | 22    | 24    | 26    |
|  | 5 кю | 19      | 21  | 23    | 25    | 27    | 29    |
|  | 4 кю | -       | 24  | 26    | 28    | 30    | 32    |
|  | 3 кю | -       | 27  | 29    | 31    | 33    | 35    |
|  | 2 кю | -       | -   | -     | 34    | 36    | 38    |

|  |      |    |    |    |    |    |    |
|--|------|----|----|----|----|----|----|
|  | 1 кю | -  | -  | -  | 37 | 39 | 41 |
| Приседания кол-во раз за 30 сек  | 8 кю | 15 | 17 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|  | 7 кю | 16 | 18 | 20 | 21 | 22 | 23 |
|  | 6 кю | 17 | 19 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|  | 5 кю | 18 | 20 | 22 | 23 | 24 | 25 |
|  | 4 кю | -  | 21 | 23 | 24 | 25 | 26 |
|  | 3 кю | -  | 22 | 24 | 25 | 26 | 27 |
|  | 2 кю | -  | -  | -  | 26 | 27 | 28 |
|  | 1 кю | -  | -  | -  | 27 | 28 | 29 |
| Подъем туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек | 8 кю | 8  | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
|  | 7 кю | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
|  | 6 кю | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 |
|  | 5 кю | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 |
|  | 4 кю | -  | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
|  | 3 кю | -  | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 |
|  | 2 кю | -  | 20 | 22 | 24 | 26 | 28 |
|  | 1 кю | -  | -  | -  | 25 | 27 | 28 |

### ЮНОШИ СФП

| Вид упражнений   | ранг | возраст   |           |           |           |           |           |
|--|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|  |      | 6-7       | 8-9       | 10-11     | 12-13     | 14-15     | 16-17     |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на «сэйкен»                       | 8 кю | 10        | 12        | 14        | 16        | 18        | 20        |
|  | 7 кю | 15        | 17        | 19        | 21        | 23        | 25        |
|  | 6 кю | 20        | 22        | 24        | 26        | 28        | 30        |
|  | 5 кю | 25        | 27        | 29        | 31        | 33        | 35        |
|  | 4 кю | -         | 32        | 34        | 36        | 38        | 40        |
|  | 3 кю | -         | 37        | 39        | 41        | 43        | 45        |
|  | 2 кю | -         | -         | -         | 46        | 48        | 50        |
|  | 1 кю | -         | -         | -         | 51        | 53        | 55        |
| Приседания кол-во раз за 30 сек  | 8 кю | 20        | 22        | 24        | 25        | 26        | 27        |
|  | 7 кю | 21        | 23        | 25        | 26        | 27        | 28        |
|  | 6 кю | 22        | 24        | 26        | 27        | 28        | 29        |
|  | 5 кю | 23        | 25        | 27        | 28        | 29        | 30        |
|  | 4 кю | -         | 26        | 28        | 29        | 30        | 31        |
|  | 3 кю | -         | 27        | 29        | 30        | 31        | 32        |
|  | 2 кю | -         | 28        | 30        | 31        | 32        | 33        |
|  | 1 кю | -         | -         | -         | 32        | 33        | 34        |
| Подъем туловища из положения лежа руки за головой кол-во раз за 30 сек | 8 кю | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>14</b> | <b>16</b> | <b>18</b> | <b>20</b> |
|  | 7 кю | 12        | 14        | 16        | 18        | 20        | 22        |
|  | 6 кю | 14        | 16        | 18        | 20        | 22        | 24        |
|  | 5 кю | 16        | 18        | 20        | 22        | 24        | 26        |
|  | 4 кю | -         | 20        | 22        | 24        | 26        | 28        |
|  | 3 кю | -         | 21        | 23        | 25        | 27        | 29        |
|  | 2 кю | -         | 22        | 24        | 26        | 28        | 30        |
|  | 1 кю | -         | -         | -         | 27        | 29        | 30        |

#### 4.2. Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.



Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и

устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся каратэ. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.

5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки, и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного

этапа (периода)). Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Учреждения.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся переводится на спортивно-оздоровительный этап или отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

#### **4.3. Требования к результатам освоения программы, выполнение которых даёт основания для перехода на программу спортивной подготовки.**

Одаренные обучающиеся, по собственному желанию и по результатам сдачи промежуточной аттестации могут быть переведены на Программу спортивной подготовки. Для перехода необходимо:

- показать высокие спортивные результаты на соревнованиях;
- выполнить требования для зачисления на Программу спортивной подготовки по общей и специальной физической подготовке (таблица 7,8,9);
- по остальным предметным областям необходимо показать наивысшие показатели по результатам промежуточной аттестации.

**Таблица 7**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по программе спортивной подготовки.**

| Развиваемое физическое качество                        | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|--|---|--|
|  | Мальчики  | Девочки  |
| Ката, упражнение                                       |   |  |
| Скоростные качества                                    | Бег на 30 м<br>(не более 6,9 с)   | Бег на 30 м<br>(не более 7,2 с)                                    |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,4 с)   | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,9 с)                          |
| Выносливость   | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 15 мин)                                  | Непрерывный бег в свободном темпе<br>(не менее 12 мин)             |
| Сила   | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 2 раз)                                 | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 4 раз)     |
| Силовая выносливость                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз)                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 4 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 10 раз)                                       | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 8 раз)                   |
| Скоростно-силовые качества                             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 115 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 110 см)                        |
| Гибкость   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами<br>(пальцами рук коснуться пола) |  |
| Категория, кумите, коэффициент, командные соревнования |   |  |
| Скоростные качества                                    | Бег на 30 м<br>(не более 6 с)   | Бег на 30 м<br>(не более 6,1 с)                                    |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,8 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 10,2 с)                          |
| Выносливость   | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 30 с)  | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 50 с)                               |
| Сила   | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 2 раз)                                 | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 7 раз)     |
| Силовая выносливость                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 9 раз)                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 5 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 15 раз)                                       | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 12 раз)                  |

|                            |   |   |
|----------------------------|---|---|
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 125 см) |
| Гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами<br>(пальцами рук коснуться пола) |   |

Таблица 8

**Нормативы  
общей физической и специальной физической подготовки для  
зачисления в группы на тренировочном этапе по программе спортивной  
подготовки.**

| Развиваемое физическое качество                        | Контрольные упражнения (тесты)  |  |
|--|---|--|
|  | Юноши   | Девушки  |
| Ката, упражнение                                       |   |  |
| Скоростные качества                                    | Бег на 30 м<br>(не более 5,9 с)   | Бег на 30 м<br>(не более 6 с)                                      |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,4 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,8 с)                           |
| Выносливость   | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 10 с)  | Бег на 1 км<br>(не более 6 мин 30 с)                               |
| Сила   | Подтягивание из виса на перекладине<br>(не менее 3 раз)                                 | Подтягивание из виса на низкой перекладине<br>(не менее 9 раз)     |
| Силовая выносливость                                   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 12 раз)                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу<br>(не менее 7 раз) |
|  | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 17 раз)                                       | Подъем туловища лежа на полу<br>(не менее 14 раз)                  |
| Скоростно-силовые качества                             | Прыжок в длину с места<br>(не менее 140 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 130 см)                        |
| Гибкость   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами<br>(пальцами рук коснуться пола) |  |
| Категория, кумите, коэффициент, командные соревнования |   |  |
| Скоростные качества                                    | Бег на 60 м<br>(не более 10,8 с)  | Бег на 60 м<br>(не более 11,2 с)                                   |
| Координация  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 8,7 с)  | Челночный бег 3x10 м<br>(не более 9,5 с)                           |
| Выносливость   | Бег на 1,5 км<br>(не более 7 мин 55 с)  | Бег на 1,5 км<br>(не более 8 мин 35 с)                             |
|  | Бег на 2 км<br>(не более 10 мин)  | Бег на 2 км<br>(не более 12 мин)                                   |

|                            |  |   |
|----------------------------|--|---|
| Сила                       | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)   | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 11 раз)    |
| Силовая выносливость       | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 14 раз)                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 8 раз) |
|                            | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)   | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 12 раз)          |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 160 см)  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (не менее 145 см)   |
| Гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз) |   |
| Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа   |   |

Таблица 9

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                                 |  |
|---------------------------------|--|--|
|                                 | Юноши  | Девушки  |
| Скоростные качества             | Бег на 60 м (не более 8,7 с)                                   | Бег на 60 м (не более 9,6 с)                                     |
|                                 | Бег на 100 м (не более 13,6 с)                                 | Бег на 100 м (не более 14,9 с)                                   |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м (не более 7,6 с)                          | Челночный бег 3x10 м (не более 8,2 с)                            |
| Выносливость                    | Бег на 2 км (не более 9 мин)                                   | Бег на 2 км (не более 11 мин)                                    |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине (не менее 12 раз)          | Подтягивание из виса на низкой перекладине (не менее 18 раз)     |
| Силовая выносливость            | Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (не менее 20 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз) |

|                            |   |  |
|----------------------------|---|--|
|                            | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин<br>(не менее 47 раз)                            | Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин<br>(не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места<br>(не менее 200 см)   | Прыжок в длину с места<br>(не менее 175 см)                              |
| Гибкость                   | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами, ладонями коснуться пола<br>(не менее 3 раз) |  |
| Техническое мастерство     | Обязательная техническая программа  |  |
| Спортивный разряд          | Кандидат в мастера спорта   |  |

#### **4.4. Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Методика контроля медико-биологических показателей спортсмена зависит от задач, условий, наличия аппаратуры, формы обследования, состояния и уровня подготовленности и вида спорта обследуемого. Но при этом во всех случаях сохраняются общие положения комплексной методики врачебного обследования спортсменов, которая включает в себя:

- общий и спортивный анамнез;
- общий врачебный осмотр;
- соматоскопию и антропометрию;
- исследование сердечно - сосудистой системы;
- исследование системы дыхания;
  - исследования нервной системы, нервно-мышечного аппарата и анализаторов;
  - состояние слуха и острота зрения;
  - функциональная проба с физической нагрузкой с исследованием ЧСС и АД, тип реакции, быстрота восстановления, ЭКГ до и после нагрузки;
  - клинический анализ крови и мочи. При первичном анализе обязательно также рентгеноскопия грудной клетки или флюорография. Для того чтобы результаты динамических исследований можно было объективно сравнивать, необходимо соблюдать при всех обследованиях одинаковые или очень близкие условия:
    - одинаковая нагрузка;
    - достаточный отдых перед обследованием;
    - одинаковый промежуток времени между предшествовавшей нагрузкой и исследованием.

Желательно проводить очередное комплексное исследование после дня отдыха или небольшой нагрузки;

- одинаковые промежутки времени между приемом пищи и исследованием;

- одинаковое время суток;
- одинаковые методы исследования.

Это не исключает применения других, более сложных и новых методов исследования, но должен быть определенный круг постоянных относительно простых методов, доступных к использованию в любых условиях для достоверного сравнения состояния спортсмена на этапах тренировочного цикла;

- исключение заболевания, плохого самочувствия, плохого сна перед исследованием, негативизма спортсмена;

- исключение приема медикаментозных средств и восстановителей накануне и в день исследований;

- учет времени года и условий среды;
- аналогичные этапы в различных спортивных сезонах.

Объем и характер методов может сокращаться или увеличиваться в зависимости от условий, времени, специфики каждого конкретного случая. При этом важно, чтобы обследование охватывало основные системы организма и его адаптацию к физическим нагрузкам. При соблюдении одинаковых условий даже простые методы могут быть достаточно информативны. Надо учитывать, что наиболее выраженные изменения основных показателей в процессе динамики тренированности в состоянии мышечного покоя происходят до достижения спортсменом относительно высокого уровня подготовленности.

### 5. Перечень информационного обеспечения

1. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.- 26 с.
2. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
4. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
5. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.:Культура и традиции, 1994.
8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
9. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. - М., РАН, 1995.
10. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985.
11. Кизявка. Вся правда о боевых искусствах, М: Феникс 2007 год.
12. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАОпресс 2003 год,
13. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,
14. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.



СОГЛАСОВАНО

решение педагогического совета  
ДЮСШ «Рассвет» Ейского района  
протокол № 04  
«13» 06 2015 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ДЮСШ «Рассвет»  
  
Ейского района Н.С. Галанов  
«13» 06 2015 г.



**Авторы программы:**

Копытенко Наталья Эдуардовна – заместитель директора по учебно-воспитательной работе ДЮСШ «Рассвет» Ейского района

Мальков Евгений Александрович – тренер-преподаватель ДЮСШ «Рассвет» Ейского района

**Рецензенты:**

1. А.Г. Лукьяненко, кандидат педагогических наук, преподаватель ГБОУ СПО ЕПК КК

2. Г.В. Лазаренко заслуженный учитель РФ, кандидат педагогических наук, преподаватель высшей категории ТОФК ГБОУ СПО ЕПК КК

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-правовыми законодательными актами.

**Программа предназначена** для организации и планирования тренировочной работы, определения наполняемости и объёма занятий различных возрастных групп, возрастных критериев для допуска к занятиям, контрольных требований по этапам подготовки по восточному боевому единоборству в ДЮСШ «Рассвет» Ейского района

**Раскрывает** содержание тренировочной работы, планирует распределение учебного материала по группам и разделам подготовки, систему контрольных нормативов для перевода обучающихся в группы более высокой квалификации.