

Индивидуальный предприниматель Захарова Н.Б.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 03-2023 от 29.05.23

ИПИ _____ Захарова Н.Б.



**Дополнительная общеразвивающая программа
для детей дошкольного возраста
«Арти Смарти Подготовка по каратэ Киокушинкай»
2023-2025 уч.г.**

Возраст детей, на который рассчитана программа: 5-18 лет

Срок реализации: 5 лет

Составитель программы:
Матковская К.А., педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2022

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	2
АКТУАЛЬНОСТЬ.....	3
ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ.....	3
ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ.....	3
УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	4
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	5
СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА.....	5
МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ.....	8
Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.....	8
Методы организации тренировочных занятий.....	8
Методы тренировки.....	10
Рекомендации по планированию спортивных результатов.....	11
Планируемые показатели соревновательной деятельности.....	13
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по каратэ для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации).....	14
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по каратэ для зачисления в группы на этапе начальной подготовки.....	15
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по каратэ для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	16
Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства.....	17
УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	18
Календарно-учебный график.....	23
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.....	24
1-й год обучения.....	24
2-й год обучения.....	28
3-й год обучения.....	34
4-й год обучения.....	39
5-й год обучения.....	45
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	50

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность: физкультурно-спортивная.

Сегодня спорту принадлежит значительная роль в воспитании молодого поколения страны. Спорт является важным социальным фактором в деле формирования человека. Спортивные занятия с детьми и подростками служат составной частью их всестороннего гармоничного развития, воспитания, здоровья. Программа направлена на формирование умений и навыков в спортивных единоборствах (кاراتэ).

Кاراتэ – это система полноконтактных поединков, включающая в себя технику ударов руками и ногами, а также борьбу в стойке. Борьба в «партере» запрещена.

Программа разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта, утвержденным приказом Минспорта России от 20.11.2014 года №929 и направлена на развитие у занимающихся таких качеств как: сила, выносливость, гибкость, координация.

Регламент боя: два раунда по две минуты с минутным перерывом между раундом. При отсутствии победителя после двух раундов, назначается третий раунд. В случае если не выявился победитель после третьего раунда, то спортсменов отправляют на взвешивание – победил тот, кто оказался по результатам взвешивания легче. Также определить победителя могут по количеству замечаний и предупреждений (у кого замечаний меньше, тот и победил).

Система оценки баллов за удары руками и ногами:

1. Удар рукой в голову и корпус – 1 балл.
2. Удар ногой в корпус – 2 балла.
3. Удар ногой в голову – 1 балл.

Система оценки баллов за выход за татами:

1. Один выход – предупреждение, 2 выхода – 0,5 балла, 3 выхода – 1 балл. При наборе 7 выходов бой проигран.

Система оценки штрафов в бою:

1. Одно замечание, за ведение боя не по правилам – 1 балл сопернику.
 2. Одно предупреждение за ведение боя не по правилам, если спортсмен неоднократно нарушил правила – 2 балла сопернику.
 3. Нецензурная речь во время боя или нецензурная речь от секундантов во время поединка, дисквалификация участника поединка или всей команды.
- Специфика организации тренировочного процесса построена таким образом, чтобы максимально близко подготовить организм спортсмена к соревновательной деятельности.

АКТУАЛЬНОСТЬ

Занятия спортом, физической культурой, единоборствами и в частности каратэ, позволяют всесторонне и гармонично развиваться молодым мальчикам и девочкам, которые сами или с помощью родителей пришли в этот мир «работы над собой». Важным здесь является и то, что занимающиеся спортом и единоборствами молодое поколение могут развиваться физически, духовно, нравственно, целеустремленно. Программа физкультурно-оздоровительных занятий «каратэ» для занимающихся от 5 до 18 лет направлена, прежде всего, на укрепление здоровья занимающихся, улучшение функциональных возможностей организма, улучшение адаптационных возможностей организма к стрессовым жизненным ситуациям, улучшение коммуникативных качеств спортсменов, развитие способности тренирующихся ставить задачи и добиваться, чтобы эти задачи реализовывались.

Для начала занятий специальной подготовки детей не требуется, антропометрия занимающихся не учитывается. Главное – желание ребенка и родителей.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

1. Пропаганда здорового образа жизни.
2. Привлечение спортсменов к систематическим занятиям физической культурой и спортом.
3. Всестороннее развитие личности, как физически, так и интеллектуально.
4. Укрепление костно-мышечного аппарата, посредством выполнения упражнений любой сложности.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

1. Обучающие:

- обучение правилам поведения и техники безопасности при занятиях каратэ;
- обучение двигательному навыку, повышение физической работоспособности, укрепление здоровья;
- приобретение у обучающегося знаний о единоборстве в целом, его достоинства и недостатки;
- освоение правил ведения поединков на начальном этапе;
- освоение базовым навыкам самостраховки и акробатики;

- освоение базовой техники перемещения;
- освоение базовой техники ударов руками и ногами.

2. Развивающие:

- укрепление костно-мышечного корсета спортсменов;
- укрепление здоровья спортсменов;
- развитие функциональных возможностей организма;
- развитие адаптационных и морально-волевых качеств тренирующихся;
- развитие гибкости и реакции спортсменов;
- развитие и укрепление групп мышц, которые необходимы для выполнения ударной техники;
- психологическая адаптация при занятиях.

3. Воспитательные:

- привитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание морально-этических качеств;
- формирование самоконтроля, сознательности и активной жизненной позиции у детей;
- воспитание коммуникативных навыков;
- умение уважать себя, старших, своих сверстников;
- умение отвечать за свои поступки;
- привитие интереса к здоровому образу жизни.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

В группы для занятий допускается любой желающий, при условии наличия у него медицинского допуска и отсутствия противопоказаний к занятию. Возраст занимающихся в группах от 5 до 18 лет. Предварительной подготовки не требуется. Общая продолжительность программы 5 лет. Занятия проводятся в спортивном зале при наличии спортивного инвентаря.

Форма организации тренировочного процесса – групповая. Тренировочный процесс проводится 2 раза в неделю по 1,5 часа в группах от 7 лет; 2 раза в неделю по часу в группах до 7 лет.

Форма занятий – тренировочное занятие, соревнование, показательные выступления.

Построение занятий: вводная часть, подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Результаты освоения программы можно разделить на:

- **предметные;**
- **метапредметные;**
- **личностные.**

Предметные результаты включают в себя обучение основам техники каратэ – ката, обучение двигательным, кондиционным и идеомоторным навыкам.

Метапредметные результаты подразумевают под собой развитие функциональных возможностей спортсменов, а именно выносливости, координации, гибкости, ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств и так далее. Также метапредметные результаты включают в себя улучшение состояния здоровья, стремление к минимизации недостатков физического развития.

Личностные результаты формируют устойчивый интерес к занятиям спортом, повышают мотивационный акцент к тренировкам и здоровому образу жизни, развивают морально-волевые и нравственные качества как у занимающихся, так и у тех, кто находится рядом во время тренировочного процесса.

СПЕЦИФИКА ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Программа тренировочного процесса рассчитана на 5 лет:

- этап начальной подготовки – до 1 года;
- тренировочный этап (период базовой подготовки) – 1 год;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) – 1 год;
- этап совершенствования спортивного мастерства – 2 года.

Группы занимающихся распределяются по возрастам и переводятся с одного этапа тренировочного процесса на другой путем сдачи норм общей физической подготовки (ОФП), занятие призовых мест на соревнованиях различного уровня, быстрого и качественного освоения предлагаемого материала. На этапе начальной подготовки тренируются дети от 5 до 8 лет, на этапе периода базовой подготовки тренируются дети от 9 до 11 лет, период спортивной специализации охватывает возраст с 12 до 15 лет, на этапе совершенствования спортивного мастерства в тренировочном процессе фигурирует возраст спортсменов от 16 до 18 лет и старше.

Этап начальной подготовки включает в себя:

- привлечение детей и подростков к регулярным занятиям спортом и формирования у них устойчивого интереса к занятиям и здоровому образу жизни;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие спортсменов;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- создание условий для воспитания морально-этических и волевых качеств;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта;
- поиск талантливых детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочный этап (период базовой подготовки):

- укрепление здоровья спортсменов;
- повышение уровня общей физической, технической, тактической и психологической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- освоение теоретической и методологической базы вида спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- разучивание и освоение базовой техники ударов руками и ногами, блоков от ударов;
- разучивание разрешенных технических действий.

Тренировочный этап (период спортивной специализации):

- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных состязаниях;
- повышение специальной выносливости спортсменов;
- повышение кондиционных способностей спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для занятий в группах спортивного совершенствования;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- анализ проведенных боев в смежных ударных направлениях, для улучшения мотивационных способностей занимающихся, а также увеличения арсенала ударной техники руками и ногами;
- повышение уровня психологической подготовленности спортсменов;

- проведение спарринговой работы для освоения техники в комбинационном исполнении, для выполнения занимающимися ударной и бросковой техники, как отдельно, так и совместно;
- увеличение количества спарринговой работы на данном этапе с участием спортсменов уровня кандидата в мастера спорта (КМС).

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- привлечение в тренировочный процесс опытных перспективных спортсменов и создание условий для их удержания в спорте;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование индивидуального спортивного мастерства;
- достижение высоких спортивных результатов;
- сохранение здоровья спортсменов;
- профессиональное ориентирование;
- шлифовка и оттачивание технико-тактической работы;
- повышение специальной физической подготовки спортсменов;
- увеличение количества спарринговой работы на данном этапе с участием спортсменов уровня мастера спорта (МС);
- участие в соревнованиях районного, городского уровней, а также чемпионатов России, чемпионатов мира и Европы;
- обучение судейской практике соревнований;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных соревнованиях.

Возраст для зачисления в группы на различные этапы подготовки и минимальная наполняемость групп:

- этап начальной подготовки от 5 до 8 лет, наполняемость в группах минимально 10 человек;
- тренировочный этап базовой подготовки от 9 до 11 лет, наполняемость в группах минимально 8 человек;
- тренировочный этап спортивной специализации от 12 до 15 лет, наполняемость в группах минимально 8 человек;
- этап совершенствования спортивного мастерства от 16 до 18 лет и старше, наполняемость в группах от 6 человек.

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОЦЕССА ПОДГОТОВКИ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

В целях предупреждения травм, заболеваний, несчастных случаев при проведении учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться санитарными правилами содержания мест размещения и занятий, утвержденными Главной государственной санитарной инспекцией Министерства здравоохранения Российской Федерации, правилами соревнований по каратэ киокушинкай. Запрещается допуск к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих медицинского допуска от врача, не прошедших врачебно-диспансерного обследования, а также не выполнивших назначенные лечебно-профилактические мероприятия, или прибывших на учебно-тренировочные занятия или соревнования без разрешения врача после перенесенных травм и заболеваний. Для участия в тренировочных занятиях спортсмен должен предоставить справку от врача или справку из спортивного диспансера, страховку от несчастных случаев на тренировочный процесс.

Методы организации тренировочных занятий

По особенностям организации методы разделяют на:

- фронтальный;
- поточный;
- работа по задачам в подгруппах;
- индивидуальная работа;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- круговая тренировка.

Фронтальный метод. Особенность этого метода в том, что занимающиеся выстраиваются в один или несколько рядов, в зависимости от задачи и выполняют упражнения по команде тренера (счет, сигнал). В данном случае имеется возможность легко регулировать уровень нагрузки, так как все

занимающиеся находятся в поле зрения тренера. Этот метод может применяться на начальном этапе подготовки при выполнении элементов ударной техники.

Поточный метод. Особенность метода в том, что занимающиеся выполняют упражнения в движении по залу в колоннах. Данный метод позволяет отработать перемещения, как отдельно, так и в парах при выполнении ударной техники, а также при разучивании техники перемещения.

Работа по задачам в подгруппах. Занимающиеся делятся на подгруппы, желательно, чтобы в подгруппе было одинаковое количество человек, и выполняют задание тренера на время. Например, это может быть комбинация из ударов руками и ногами с элементом борьбы в стойке, выполняется в течение одной минуты с подходом к каждому спортсмену в подгруппе. Необходимым, но не обязательным условием является то, что все находящиеся в подгруппе должны быть одного веса. Упражнения выполняются с высокой интенсивностью, что позволяет улучшить функциональные возможности организма, улучшить общую выносливость.

Индивидуальная работа. Метод позволяет решать широкий круг поставленных задач по самостоятельной подготовке, корректировке техники и подведению спортсмена к соревнованиям, а также по теоретической подготовке. В отношении технической подготовки метод требует высокого уровня спортивной мотивации спортсмена и может быть успешно использован, по большей части, на поздних этапах учебно-тренировочного процесса – в период спортивной специализации тренировочного этапа и на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Индивидуальная работа позволяет через самоанализ и самообучение улучшить технико-тактические особенности.

Игровой метод. Суть игровой формы в том, чтобы создать для спортсмена благоприятную установку, стабилизировать эмоциональный фон, повысить интенсивность работы. Игровой метод позволяет настроить занимающегося на спортивный лад, улучшить самочувствие, уменьшить стрессовую составляющую. Особенно важен этот метод при подготовке к участию в соревнованиях, когда от спортсмена требуется показать высокие спортивные результаты.

Соревновательный метод. Суть метода в непосредственном соперничестве спортсменов за достижение высокого результата. Позволяет повысить интенсивность выполняемых упражнений и занятия в целом, увеличивает эффективность тренировки и эмоциональную составляющую тренировочного процесса. Используется на всех этапах подготовки, как при выполнении специальных упражнений, так и при игровых видах тренировки.

Круговая тренировка. Основа метода в том, что рабочие зоны и материал учебно-тренировочного процесса разбиваются на «станции», упражнения

выполняются в «круге». Спортсмены выполняют задания, переходя от «станции» к «станции» через определенные промежутки времени и таким образом делают, один или несколько циклов. Упражнения при переходе от одной «станции» к другой выполняются с временной паузой или без нее. Круговая тренировка используется как для работы над физическими кондициями, так и при отработке техники ударов руками и ногами. Данный метод подготовки улучшает функциональные возможности организма, позволяет спортсменам проводить по несколько боев в день, используется в предсоревновательный период

Методы тренировки

Для подготовки спортсмена в тренировочном процессе могут применяться следующие методы:

- метод непрерывного выполнения упражнения;
- метод интервального выполнения упражнения.

Оба метода имеют разновидности. Метод непрерывного выполнения упражнения делится на:

- равномерный метод;
- переменный метод.

Метод интервального выполнения упражнения делится на:

- повторный метод;
- переменный метод.

В непрерывном равномерном методе упражнение выполняется с постоянной, средней интенсивностью на протяжении относительно длительного времени. Непрерывно-переменный метод предполагает изменение интенсивности выполнения упражнений при аэробной работе большей продолжительности. Суть интервального метода упражнений заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха.

Процесс выполнения упражнений интервальным повторным методом построен на форме многократных «подходов» к упражнению с интервалами отдыха между ними, что дает тщательно проработать технику упражнения. Поэтому часто используется при освоении и совершенствовании технических элементов каратэ, представляющих сложность.

Интервально-повторный метод широко используется при работе на грушах, мешках, лапах. Позволяет улучшить функциональные возможности организма, а именно специальную и общую выносливость, сердечно-сосудистую и дыхательную систему, стабилизировать эмоциональный фон.

Режим тренировочной работы

Этап подготовки	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап базовой подготовки	Тренировочный этап спортивной специализации	Совершенствование спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
Год обучения	1	1 – 2	1 – 2	Весь период	Весь период
Кол-во часов в неделю	6	6	6	9	9

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап базовой подготовки	Тренировочный этап спортивной специализации	Совершенствование спортивного мастерства	Высшее спортивное мастерство
Кол-во тренировок в неделю	2	2	2	3-6	3-6
Кол-во часов в неделю	2	3	3	9	9
Общее кол-во часов в год	93	138	138	414	414

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Соревнования – это важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовали задачам, которые ставятся спортсменами и тренером на различных этапах спортивной подготовки. Различают контрольные, отборочные и основные соревнования. **Контрольные соревнования.** Необходимы для выявления подготовленности спортсмена. На основании результатов проведения или участия в таких соревнованиях составляется программа последующей подготовки.

Соревнования могут проводиться как внутри организации, где осуществляется тренировочный процесс, так и внутри группы занимающихся. К таким соревнованиям можно отнести районные соревнования.

Отборочные. По результатам этих соревнований формируются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях. К таким соревнованиям можно отнести районные, городские, уровня чемпионатов России.

Основные. На данных соревнованиях достигаются победы, завоевываются высокие места на определенных этапах многолетней подготовки. Также, в результате участия в таких соревнованиях, спортсмены могут переходить от одного уровня подготовки к другому, более высокому.

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

На протяжении всего тренировочного процесса занимающиеся могут принимать участия в различных соревнованиях. В течение года проходят районные соревнования, соревнования уровня чемпионата города и России, чемпионаты мира и Европы. Чемпионаты мира и Европы чередуются, например, в настоящее время проходит чемпионат мира, а через два года – чемпионат Европы.

На этапах начальной подготовки контрольных и отборочных соревнований нет.

На тренировочных этапах базовой подготовки 4 контрольных, 1 отборочное, 1 основное соревнование.

На тренировочном этапе спортивной специализации 5 контрольных, 2 отборочных, 1 основное соревнование.

На этапе совершенствования спортивного мастерства 6 контрольных, 3 отборочных, 3 основных.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию поединка и выявляет победителя в соответствии с правилами каратэ киокушинкай.

Оборудование, необходимое для спортивной подготовки:

- макивары спортивные – 10 штук;
- напольное покрытие татами – 1 штука;
- набивные мячи – 5 штук;
- скакалка – на каждого занимающегося.

Перечень оборудования может быть изменен в зависимости от поставленных задач. К оборудованию для подготовки может быть добавлен инвентарь из тяжелой атлетики, гимнастики, а именно: гири, гантели, штанги, резиновые жгуты, канаты и так далее.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки по каратэ для зачисления в группы на тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6,0 с)	Бег на 30м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 10,0 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 5 раз)	Поднимание ног из виса на перекладине в положение «высокий угол» (не менее 3 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)
	Бег 500 м (не более 1,40 мин)	Бег 500 м (не более 1,40 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

**Нормативы общей физической и специальной физической
подготовки по каратэ для зачисления в группы на этапе
начальной подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6,4 с)	Бег на 30м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 12,0 с)	Челночный бег 3x10м (не более 12,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (10 мин)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,1 с)	Бег на 30м (не более 5,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8,9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,2 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 225 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 3 мин)	Бег на 800 м (не более 3 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 4,6 с)	Бег на 30м (не более 4,8 с)
Координация	Челночный бег 3х10м (не более 8,5 с)	Челночный бег 3х10м (не более 8,9 с)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 260 см)	Прыжок в длину с места (не менее 215 см)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 16 раз)	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 45 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (не более 2,55 мин)	Бег на 1000 м (не более 4 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Мастер спорта России, Мастер спорта России международного класса	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Планирование тренировочных занятий и распределение учебного материала проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов.

Учебный план. Первый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	1,5		1,5	Опрос, тестирование
2	Формирование двигательных умений и навыков	50	50	100	Сдача нормативов
3	Освоение базовой техники каратэ киокушинкай	60	40	100	Соревнования
4	Общеразвивающие физические упражнения	40,5	30	70,5	Сдача нормативов
5	Контрольные и итоговые занятия		4	4	Соревнования
ИТОГО:		152	124	276	

Учебный план. Второй год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие	3		3	Опрос, тестирование
2	Разучивание разрешенных технических действий в каратэ киокушинкай	30	70	100	Соревнования
3	Разучивание способов самостраховки, как отдельно от проводимых бросков, так и во время проведения приема (подсечка, задняя подножка и так далее)	60	50	110	Сдача нормативов
4	Повышение уровня общей физической, технической, тактической и психологической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных, возрастных и гендерных особенностей спортсменов	23	30	53	Сдача нормативов
5	Контрольные и итоговые занятия		10	10	Соревнования
ИТОГО:		116	160	276	

Учебный план. Третий год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Повышение специальной выносливости спортсменов	15	30	45	Сдача нормативов
2	Повышение уровня психологической подготовленности спортсменов	25	20	45	Соревнования
3	Проведение спарринговой работы для освоения техники каратэ киокушинкай в комбинационном исполнении для выполнения занимающимися ударной и бросковой техники как отдельно, так и совместно	20	100	120	Соревнования
4	Повышение уровня общей физической, технической, тактической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей спортсменов	15	20	35	Сдача нормативов
5	Повышение кондиционных способностей спортсменов	11	20	31	Соревнования
ИТОГО:		86	190	276	

Учебный план. Четвертый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Шлифовка и оттачивание технико-тактической работы в каратэ киокушинкай	46	70	116	Сдача нормативов
2	Увеличение технического арсенала в каратэ киокушинкай (блоки, сложные комбинации, удары)	40	80	120	Соревнования
3	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства	20	50	70	Соревнования
4	Повышение функциональных возможностей организма спортсменов	40	18	58	Сдача нормативов
5	Спарринговая комбинаторика	40	10	50	Соревнования
ИТОГО:		186	228	414	

Учебный план. Пятый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Увеличение количества спарринговой работы на данном этапе с участием спортсменов уровня мастера спорта (МС)	20	90	110	Соревнования
2	Повышение специальной физической подготовки спортсменов	70	60	130	Сдача нормативов
3	Совершенствование индивидуального спортивного мастерства	60	30	90	Соревнования
4	Профессиональное ориентирование	10	20	30	Сдача нормативов
5	Спарринговая комбинаторика	21	33	54	Соревнования
ИТОГО:		181	233	414	

Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2022	01.09.2023	46	138	2 раза в неделю по 1,5 часа
2 год	01.09.2022	01.09.2023	46	138	2 раза в неделю по 1,5 часа
3 год	01.09.2022	01.09.2023	46	138	2 раза в неделю по 1,5 часа
4 год	01.09.2022	01.09.2023	46	138	2 раза в неделю по 1,5 часа
5 год	01.09.2022	01.09.2023	46	138	2 раза в неделю по 1,5 часа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

1-й год обучения

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата план.	Дата факт.	Содержание занятия	Количество учебных часов		
				Всего	Теория	Практика
1			Инструктаж по ТБ, правила поведения на занятиях.	1,5	1,5	
2			История развития каратэ киокушинкай в России.	1,5	1,5	
3			Постановка прямых ударов руками на начальном этапе во фронтальной стойке, ОФП.	12	6	6
4			Постановка техники боковых ударов руками и апперкотов на начальном этапе во фронтальной стойке, ОФП.	12	6	6
5			Освоение навыка переноса веса тела при выполнении ударов руками в разных стойках, ОФП.	6	3	3
6			ОФП, подвижные игры, эстафеты.	1,5		1,5
7			Упражнения на развитие координации.	4,5	1,5	3
8			Обучение техники перемещения в каратэ киокушинкай.	6	3	3
9			Постановка техники ударов ногами из фронтальной стойки, ОФП.	3	1,5	1,5
10			Освоение навыка переноса веса тела при выполнении ударов ногами, ОФП.	3	1,5	1,5
11			Обучение техники перемещения при выполнении ударов ногами.	3	1,5	1,5
12			Работа на координацию ног в челноке по сигналу.	3	1,5	1,5
13			Комбинационная работа ударов руками и ногами, ОФП.	3	1,5	1,5
14			Укрепление мышечного корсета ног, ОФП, растяжка.	3	1,5	1,5
15			Упражнения на развитие ловкости, реакции, ОФП.	3	1,5	1,5

16		Отработка ударов руками на мешках, ОФП.	3	1,5	1,5
17		Обучение борьбы в стойке, упражнение на развитие гибкости.	6	3	3
18		Отработка ударов ногами на мешках, ОФП.	6	3	3
19		Обучение методам страховки при проведении бросков, растяжка.	3	1,5	1,5
20		Выполнение имитационных упражнений, направленных на освоение поединков каратэ киокушинкай.	16	8	8
21		Прямые удары руками на месте, отработка ударов по заданию, ОФП.	3	1,5	1,5
22		Прямые удары руками в движении, отработка ударов по сигналу, ОФП.	3	1,5	1,5
23		Прямые удары руками в движении и лоу-кик, постановка имитационных движений боя на дальней дистанции.	12	6	6
24		Боковые удары руками на месте, отработка ударов по заданию, ОФП.	3	1,5	1,5
25		Боковые удары руками в движении, отработка ударов по сигналу, ОФП.	3	1,5	1,5
26		Боковые удары руками в движении и лоу-кик, постановка имитационных движений боя на дальней дистанции.	12	6	6
27		Отработка прямых ударов руками с лоу-киком с добавлением бросковой техники, работа на снарядах на увеличение общей выносливости.	12	6	6
28		Отработка боковых ударов руками и апперкотов с лоу-киком, с добавлением бросковой техники, работа на снарядах на увеличение общей выносливости.	12	6	6
29		ОФП, освоение специфичной техники ударов руками и ногами, отработка ударов руками на мешке на «взрыв».	12	6	6
30		Удары ногами в парах с элементами борьбы в стойке. Нарботка прихватов ног. Отработка ударов ногами на мешках по заданию, растяжка.	12	8	4
31		Техника борьбы в партере. ОФП.	12	12	

32		Первая помощь при травмах.	4	4	
33		Выполнение упражнений на укрепление плечевой трапеции и рук.	3	1,5	1,5
34		Выполнение упражнений на укрепление мышц шеи, ОФП.	6	3	3
35		Работа на взрывную силу ног, растяжка.	3	1,5	1,5
36		Работа в парах на сопротивление, ОФП.	3	1,5	1,5
37		Упражнения с подниманием и переносом партнера.	3	1,5	1,5
38		Упражнение на укрепление мышц спины и пресса, ОФП.	3	1,5	1,5
39		Борьба в стойке, как фактор, направленный на развитие функциональных возможностей спортсмена. Специальная физическая подготовка мышечного корсета рук.	12	6	6
40		Выполнение приседов для укрепления мышц ног, ОФП.	3	1,5	1,5
41		Развитие координации спортсмена, растяжка.	3	1,5	1,5
42		Развитие быстроты, силы, ловкости. Эстафеты.	3	1,5	1,5
43		Упражнения на развитие ситуативной координации. Работа с мячом и скакалкой.	3	1,5	1,5
44		Работа на координацию ног по заданию.	3	1,5	1,5
45		Упражнения на развитие общей выносливости.	6	3	3
46		Укрепление мышечного корсета ног с помощью игровых форм тренировок.	6	3	3
47		Развитие взрывной силы ног. Эстафеты.	1,5	1,5	
48		Изучение разминочных комплексов, общеразвивающие упражнения.	10,5	10,5	
49		Соревнования, товарищеские встречи по упрощенным правилам.	4		4
50		ИТОГО:	276	152	124

Упражнения общефизической подготовки и специально-физической подготовки

применяются для того, чтобы:

- повысить уровень физического развития;
- совершенствование качеств спортсмена, необходимых ему для освоения техники и тактики;
- формирование костно-мышечного корсета;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие функциональных возможностей организма спортсменов.

Упражнения на расслабление, упражнения на развитие подвижности суставов и гибкости

- встряхивание рук, кистей, предплечий, плечевого пояса;
- маховые и вращательные движения руками;
- наклоны, повороты корпуса, вращения спины;
- растяжка.

Для обеспечения подвижности суставов выполняются упражнения с максимальной амплитудой движения, махи, статические напряжения с сохранением позы.

Силовые упражнения

выполняются на тренировочных занятиях:

- без предметов;
- с партнером;
- с отягощениями;
- с использованием гимнастических снарядов.

Здесь может быть использовано оборудование из тяжелой атлетики, гимнастики, кроссфита. Также можно применять TRX-петли для развития силовых качеств спортсменов, резиновые эспандеры и так далее. Тренировка выполняется интервальным или круговым методом при множестве повторений.

2-й год обучения

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата план.	Дата факт.	Содержание занятия	Количество учебных часов		
				Всего	Теория	Практика
1			Техника безопасности на соревнованиях, правила поведения на занятиях, гигиена в спорте.	3	3	
2			Воспитание морально-этических качеств спортсменов, занимающихся каратэ киокушинкай.	1,5	1,5	
3			ОФП, развитие волевых качеств спортсменов с помощью игровых форм тренировки, эстафеты.	3	1,5	1,5
4			Постановка техники прямых ударов руками в сочетании с передвижениями и наработки ударов ногами. Фронт-кик.	6	3	3
5			Освоение комбинационной работы прямых ударов руками и ударов ногами. ОФП.	12	6	6
6			Освоение комбинационной работы боковых ударов руками и ударов ногами. ОФП.	12	6	6
7			Скоростно-силовая работа на мешках по заданию.	3	1,5	1,5
8			Ведение спаррингов со сложными комбинациями. Кроссфит.	9		9
9			Техника перемещения с выполнением ударов руками и ногами. Координационная работа ног по заданию.	6	3	3
10			Освоение навыка переноса веса тела при выполнении ударов руками, ОФП.	3	1,5	1,5
11			ОФП, выполнение работы на развитие быстроты движений на мешках.	3	1,5	1,5
12			Удары ногами на мешках по заданию и по сигналу. Выполнение ударов руками на взрыв.	6		6
13			Вариации отработки ударов руками с передвижениями. Имитационная тренировка поединка – бой с тенью, вариации. ОФП.	4,5	1,5	3

14		Выполнение общеразвивающих упражнений на татами. Отработка защиты от ударов ногами в голову.	6		6
15		Условные поединки в тренировочном процессе. Выполнение техники ударов руками и ногами в парах по заданию.	18		18
16		Вольный бой руками. ОФП. Растяжка.	4		4
17		Выполнение самостраховочных упражнений при падении. Выполнение гимнастических и акробатических элементов на ковре.	6	3	3
18		Выполнение укрепляющих упражнений, направленных на стабилизацию коленного сустава и спины. ОФП.	6	3	3
19		Борьба в партере для общего развития.	3	1,5	1,5
20		Отработка проходов в ноги с подниманием соперника. Развитие общей выносливости.	3	1,5	1,5
21		Отработка страховки с помощью партнера. Выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц шеи.	6	3	3
22		ОФП. Выполнение самостраховки по сигналу и на время самостоятельно.	3	1,5	1,5
23		Проведение проходов в ноги с атакой на переднюю ногу и выполнением страховочных элементов при падении.	6	3	3
24		Отработка техники прихватов ног с проведением броска и выполнением элементов страховки в парах.	6	3	3
25		Тренировка функциональных возможностей спортсменов. Кроссфит.	3	1,5	1,5
26		Отработка приемов с элементами страховки.	12	11	1
27		Развитие специальной выносливости при проведении ударов с падением техники каратэ киокушинкай.	12	6	6
28		Сдвоенные удары руками, удар в корпус с разворота. ОФП.	6	3	3

29		Отработка комбинаций с ударами ног с разворота.	12	6	6
30		Спарринговая работа в парах по заданию с отработкой сложных комбинаций.	6	3	3
31		Техника борьбы в партере. ОФП.	12	6	6
32		Отработка прихватов ног с проведением сбросов и блоков. ОФП.	8	4	4
33		Индивидуализация подготовки в каратэ киокушинкай в соответствии с гендерными особенностями спортсменов. ОФП.	3	1,5	1,5
34		Укрепление психологической стабильности спортсмена через выполнение спарринговой работы.	6	3	3
35		Повышение уровня тактической подготовленности спортсмена через спарринговую работу с противниками разного типа. Работа на взрывную силу рук и ног.	6	3	3
36		Улучшение технической подготовленности спортсменов через комбинационную отработку ударов руками и ногами в парах.	6	3	3
37		Выполнение ударов руками и ногами в связках в парах. ОФП. Отработка комбинаций на мешках.	6	3	3
38		Отработка ударов руками и ногами на дистанции по сигналу. ОФП.	6		6
39		Борьба в стойке, как фактор, направленный на развитие функциональных возможностей спортсмена. Кроссфит.	12	6	6
40		Выполнение приседов для укрепления мышц ног, ОФП.	9	6	3
41		Отработка техники ударов руками в парах на лапах.	2	0,5	1,5
42		Соревнования, открытые ринги.	5		5
43		Матчевые встречи по упрощенным правилам.	5		5
44		ИТОГО:	276	116	160

Задачи второго года обучения

- **Обучающие;**
- **Развивающие;**
- **Воспитательные.**

Суть обучающих задач – закрепить знания, полученные на данном этапе тренировочного процесса, улучшить технические аспекты изучаемого материала, улучшить понимание тренировочного процесса.

Суть развивающих задач – в развитии функциональных возможностей спортсменов, улучшении физических качеств, улучшении мотивационных качеств, развитии ловкости, координации, гибкости, быстроты, развитии психологических качеств, повышении положительного эмоционального фона.

Суть воспитательных задач в становлении личности, как спортсмена, воспитании воли, стремлении к победам и достижениям, уважении к старшим, воспитании крепкой психики занимающихся.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 2-го года обучения учащиеся должны знать тематику развития физической культуры и спорта в России, влияние физических упражнений на организм занимающихся. По истечении 2-го года обучения должны уметь выполнять защитную технику, уметь выполнять ударную технику.

Контроль усвоения программы

Контроль заключается в следующем:

- участие спортсменов в эстафетах;
- участие спортсменов в соревнованиях по ОФП;
- участие спортсменов в показательных выступлениях;
- участие спортсменов в районных, городских соревнованиях.

Теоретическая подготовка

Особенность теоретической подготовки спортсменов в том, что она осуществляется в момент проведения тренировочного занятия в виде сообщений, объяснений, рассказов, бесед, как перед началом занятия, так и в периоды отдыха занимающихся, а также в конце занятия.

Тема 1. Физическая культура в России и мире в целом. История развития каратэ.

Понятие «физическая культура». Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о влиянии физической культуры на здоровье спортсменов. Спортивные разряды и звания. Достижения российских спортсменов на мировой арене. Правила техники безопасности при проведении

тренировочного процесса и во время участия в соревнованиях. Правила поведения в зале единоборств. Техника и тактика каратэ. Объединяющее значение спорта в мире.

Тема 2. Гигиенические знания, навыки и режим дня занимающихся.

Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания. Требования к спортивной одежде, экипировке и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек. Роль сгонки веса в спорте.

Тема 3. Профилактика травматизма. Травматизм на соревнованиях.

Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 4. Основы бросковой техники.

Тема 5. Правила техники безопасности на соревнованиях. Правила поведения в тренировочном зале. Этика взаимоотношений между спортсменами разных возрастов. Роль родителей в спорте.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из нескольких частей:

- **подготовительная часть – разминка;**
- **основная часть;**
- **заключительная часть – заминка.**

Скоростно-силовая подготовка

Данный этап подготовки включает в себя:

- работу на скоростную выносливость;
- работу на точность;
- работу на взрывную силу (на снарядах);
- работу на чувство дистанции;
- вариации упражнения «бой с тенью».

Общеразвивающие упражнения

Совершенствование физических качеств на 2-м году обучения путем применения общеразвивающих упражнений, что приводит к укреплению и тренировке опорно-двигательного аппарата.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метания мячей типа: «Перетягивание каната», «Эстафеты со скакалками»,

«Борьба за мяч», «Борьба в квадратах», «Всадники», вариации челночного бега, «Регби».

Контрольные и итоговые занятия

В процессе тренировочной работы ведется учет подготовленности спортсменов:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала;
- результаты выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнение упражнений ОФП;
- участие в «Гонке героев».

3-й год обучения

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата план.	Дата факт.	Содержание занятия	Количество учебных часов		
				Всего	Теория	Практика
1			Улучшение координационной выносливости. ОФП.	6	3	3
2			Комбинационная работа ударов руками на мешках с помощью интервального метода тренировок.	6	3	3
3			Круговая тренировка в малых группах по заданию, на отработку бросковой техники.	12	6	6
4			Скоростная работа в парах на лапах, ОФП.	6	3	3
5			Борьба в стойке на развитие специальной выносливости. Спарринги.	12		12
6			Отработка специальных ударов каратэ киокушинкай. ОФП.	3		3
7			Общая подготовка в каратэ киокушинкай. Побуждение к систематическим занятиям.	3	3	
8			Метод преодоления препятствия в каратэ киокушинкай. Подготовка к соревнованиям. Отработка связок в парах.	12	7	5
9			Совершенствование техники ударов руками и ногами в каратэ киокушинкай. Скручивания.	12	6	6
10			Идеомоторное совершенствование спортсменов. ОФП.	3	1,5	1,5
11			Спарринги. Отработка ударной техники по заданию, с постоянной сменой противников.	12	6	6
12			Отработка ударной техники в «клинче».	3	1,5	1,5
13			Отработка прямых ударов руками в парах, по заданию.	6	3	3

14		Отработка боковых ударов руками в сочетании с ударами ног. Работа с постоянной сменой партнеров.	6	3	3
15		Условные поединки в тренировочном процессе. Выполнение техники ударов руками и ногами в парах по заданию. Отработка ударных комбинаций со сменой первых и вторых номеров по сигналу тренера. ОФП.	18		18
16		Вольный бой руками. ОФП. Растяжка.	6		6
17		Выполнение коротких комбинаций с сочетанием двух ударов руками и одним ударом ноги на взрыв по сигналу тренера.	24		24
18		Работа в парах по заданию на выполнение координационных упражнений, с постоянной сменой задания каждые 15 секунд. Пятнашки, бой с тенью, вращения.	6	3	3
19		Спарринги по заданию с элементами бросковой техники. ОФП.	12	6	6
20		Отработка защиты от ударов ногами. Развитие общей выносливости.	6	3	3
21		Интервальный метод тренировки ударов руками на мешке в парах. Борьба в стойке.	12		12
22		Спарринги, отработка блоков от ударов с разворотом.	6		6
23		Спарринги по заданию, акцент на атаку верхней части противника как руками, так и ногами.	12		12
24		Отработка техники прихватов ног с проведением броска и выполнением элементов страховки в парах.	6	2	4
25		Кроссфит. ОФП.	3	1,5	1,5
26		Отработка комбинаций с ударами с разворотом ногами. ОФП.	3	1,5	1,5
27		Спарринговая работа по заданию. Один боксирует, как кикбоксер, другой, как саньдаист. ОФП. Отработка взрывной силы ног.	6	3	3
28		Отработка проходов в корпус. ОФП.	6	3	3

29		Сайд-степ с контратакой в парах. Бэкфист. Короткий задний удар ногой. ОФП.	9	3	6
30		Спарринговая работа в парах по заданию с элементами выталкивания. Кроссфит.	6	3	3
31		Упражнения на развитие ловкости. ОФП.	2		2
32		Совершенствование силовых качеств спортсменов. Кроссфит.	6	3	3
33		Скоростно-силовая работа на мешках. Отработка быстроты движения по сигналу.	6	3	3
34		Отработка взрывных ударов ногами на мешках. Укрепление мышечного корсета ног с помощью статических упражнений. ОФП.	12	5	7
35		Развитие силовой выносливости рук и ног.	6		6
36		Упражнения на растяжку. ОФП.	1		1
37		ИТОГО:	276	86	190

Задачи третьего года обучения

- **Обучающие;**
- **Развивающие;**
- **Воспитательные;**
- **Совершенствующие.**

Суть обучающих задач на данном этапе тренировочного процесса – это улучшение технических аспектов, улучшение понимания комбинационной работы в ударной технике. Изучить особенности, достоинства и недостатки бросковой техники.

Суть развивающих задач – в укреплении функциональных качеств спортсменов, улучшении координации, укреплении психических кондиций, повышении уверенности в себе у спортсменов.

Суть воспитательных задач – в укреплении понимания спортсмена, как личности, которая мотивирована и настроена на победу.

Суть совершенствующих задач – это работа спортсмена над собой, самоанализ и укрепление веры в себя, и свои возможности. Совершенствование бросковой техники.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 3-го года обучения, обучающиеся должны знать тематику физической культуры и спорта в России и мире, развитие каратэ в мире, влияние физических нагрузок на организм занимающихся. По истечению 3-го года обучения должны уметь выполнять бросковую технику, уметь выполнять ударную технику на уровне 1, 2, 3 разрядов, а также КМС. Уметь комбинировать ударную и бросковую технику. Быть физически крепкими, выносливыми и участвовать в соревнованиях различного уровня.

Контроль усвоения программы:

- участие спортсменов в эстафетах;
- участие спортсменов в соревнованиях по ОФП;
- участие спортсменов в показательных выступлениях;
- участие спортсменов в районных, городских соревнованиях чемпионатов России, Мира, Европы.

Теоретическая подготовка

Особенность теоретической подготовки спортсменов в том, что она осуществляется в момент проведения тренировочного занятия в виде сообщений, объяснений, рассказов, бесед, как перед началом занятия, так и в периоды отдыха занимающихся, а также в конце занятия.

Тема 1. Объединяющее значение спорта в мире.

Тема 2. Гигиенические знания, навыки и режим дня занимающихся.

Понятие о гигиене и санитарии. Режим питания. Требования к спортивной одежде, экипировке и обуви. Режим дня спортсменов. Значение зарядки в режиме спортсмена. Профилактика вредных привычек. Роль сгонки веса в спорте.

Тема 3. Травматизм на соревнованиях.

Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 4. Основы бросковой техники.

Тема 5. Правила техники безопасности на соревнованиях. Правила поведения в тренировочном зале. Этика взаимоотношений между спортсменами разных возрастов. Роль родителей в спорте.

Тема 6. Правила проведения соревнований. Судейская практика. Судейские категории.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из нескольких частей:

- **подготовительная часть – разминка;**
- **основная часть;**
- **заключительная часть – заминка.**

Скоростно-силовая подготовка

Данный этап подготовки включает в себя:

- работу на скоростную выносливость;
- работу на точность;
- работу на взрывную силу (на снарядах);
- работу на чувство дистанции;
- вариации упражнения «бой с тенью».

Спарринговая работа

Совершенствование технических аспектов путем применения спарринговой практики, что приводит к укреплению психики спортсмена, улучшается эмоциональный фон, закрепляется в подсознании уверенность в себе.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метания мячей типа: «Перетягивание каната», «Эстафеты со скакалками», «Борьба за мяч», «Борьба в квадратах», «Всадники», вариации челночного бега, «Регби».

Контрольные и итоговые занятия

В процессе тренировочной работы ведется учет подготовленности спортсменов:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала;
- результаты выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнение упражнений ОФП;
- участие в «Гонке героев».

4-й год обучения

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата план.	Дата факт.	Содержание занятия	Количество учебных часов		
				Всего	Теория	Практика
1			Отработка комбинаций прямых ударов руками с техникой перемещения по диагонали и под 90 градусов. Вариант задания бой «боксера против кикбоксера».	12	6	6
2			Комбинационная работа ударов руками на мешках с помощью интервального метода тренировок.	12	6	6
3			Круговая тренировка в малых группах по заданию на отработку бросковой техники.	18	6	12
4			Скоростная работа в парах на лапах. Отработка ударов ногами на мешке по команде.	12	6	6
5			Отработка ударов руками на ближней дистанции с проходом в ноги и захватом передней ноги. Бой против левши.	6	3	3
6			Отработка специальных ударов каратэ киокушинкай. Отработка подсечек в каратэ киокушинкай.	6	3	3
7			Техническая работа в парах на чувство дистанции у спортсменов, когда происходит их деление на №1 и №2, с постоянной сменой задачи у №2. Вытягивание противника на себя с контратакой.	12	6	6
8			Метод преодоления препятствия в каратэ киокушинкай. Подготовка к соревнованиям. Отработка связок в парах.	12	6	6
9			Спарринговая работа в парах с разными задачами у спортсменов.	6		6
10			Кроссфит. Координационная работа руками, вариации упражнения «бой с тенью».	12		12
11			Отработка ударной техники на короткой дистанции.	8	4	4

12		Спарринги на короткой дистанции с постоянной сменой соперников. ОФП.	12	6	6
13		Работа в парах на длинной дистанции. ОФП.	6	3	3
14		Работа в парах по заданию: №1 – прямые удары руками и фронт-кик любой ногой, №2 отвод ноги и контратака мидл-кик любой ногой.	3	1,5	1,5
15		Условные поединки в тренировочном процессе. Выполнение техники ударов руками и ногами в парах по заданию. Отработка ударных комбинаций со сменой первых и вторых номеров по сигналу тренера.	18		18
16		Вольный бой по заданию: «оба кикбоккера», постоянная смена партнеров. Растяжка.	3	1,5	1,5
17		Выполнение коротких комбинаций с сочетанием двух ударов руками и одним ударом ноги на взрыв по сигналу тренера.	24		24
18		Спарринговая работа со сменой дистанции Смена каждые 15 секунд. Регламент раунда 2 минуты.	6	3	3
19		Работа на сопротивление с тренировочной резиной, резиновыми жгутами.	12	6	6
20		Интервальный метод тренировки ударов руками на мешке в парах. Борьба в стойке.	24	12	12
21		Игровые виды тренировок с добавлением приемов борьбы.	6	3	3
22		Работа в парах на сопротивление.	6	4	2
23		Спарринги по заданию, акцент на атаку первых и вторых номеров в разные уровни, смена может быть по сигналу, а может быть и после отработки раунда.	24	12	12
24		Повышение спортивного мастерства через спарринговую работу с разными типами противников.	12	6	6
25		Непрерывности тренировочного процесса в течение года.	3		3

		Индивидуальные задания спортсменов.			
26		Повышение функциональных возможностей спортсменов. Кроссфит. Борьба в стойке до броска на время.	12	2	10
27		Спарринговая работа по заданию один – бокс и борьба, другой – кикбоксер, смена по сигналу. Работа на мешке «интервал». ОФП.	12		12
28		Спарринговая работа в парах, оба боксируют по правилам каратэ киокушинкай, раунды по 1 минуте с постоянной сменой партнеров по команде тренера.	7		7
29		Повышение функциональных возможностей спортсменов, комплекс отжиманий с разными видами отжиманий по 1 минуте между упражнением. Взрывная работа ударов руками по команде.	6	3	3
30		Спарринговая работа в парах по заданию с элементами выталкивания. Кроссфит.	12	12	
31		Круговая тренировка. Работа в малых группах по заданию. Один раунд 1 минута.	6	6	
32		Отработка взрывных ударов ногами на мешках. Укрепление мышечного корсета ног с помощью статических упражнений. ОФП.	12	6	6
33		Скоростно-силовая работа на мешках.	6	3	3
34		Спарринговая работа по заданию №1 борьба в стойке, №2 по правилам каратэ киокушинкай.	12	6	6
35		Развитие силовой выносливости рук и ног.	4	4	
36		Отработка комбинаций в парах. Сдвоенные удары руками и один удар ногой, смена по команде. Специфичные удары на мешке.	12	12	
37		Отработка тоби маваша гери. ОФП.	6	6	
38		Кага. СФП.	6	6	

39		Ката. Растяжка.	12	6	6
40		Боковые удары руками. Растяжка.	6	6	
41		Спарринговая работа. ОФП.	6	3	3
42		Спарринги.	2	1	1
43		ИТОГО:	414	186	228

Задачи четвертого года обучения

- **Обучающие;**
- **Развивающие;**
- **Воспитательные;**
- **Совершенствующие.**

Суть обучающих задач на данном этапе тренировочного процесса – это улучшение технических аспектов, улучшение понимания комбинационной работы в ударной технике. Изучить особенности, достоинства и недостатки бросковой техники.

Суть развивающих задач – в укреплении функциональных качеств спортсменов, улучшении координации, укреплении психических кондиций, повышении уверенности в себе у спортсменов.

Суть воспитательных задач в укреплении понимания спортсмена, как личности, которая мотивирована и настроена на победу.

Суть совершенствующих задач – это работа спортсмена над собой, самоанализ и укрепление веры в себя, и свои возможности. Совершенствование бросковой техники. Спарринговая работа.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 4-го года обучения, обучающиеся должны знать тематику физической культуры и спорта в России и мире, развитие каратэ в мире, влияние физических нагрузок на организм спортсмена.

По истечению 4-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять бросковую технику каратэ киокушинкай, уметь выполнять ударную технику на уровне 1, 2, 3 разрядов, а также КМС и МС. Уметь комбинировать ударную и бросковую технику. Быть физически крепкими, выносливыми и участвовать в соревнованиях различного уровня.

Контроль усвоения программы

Контроль заключается в следующем:

- участие спортсменов в эстафетах;
- участие спортсменов в соревнованиях по ОФП;

- участие спортсменов в показательных выступлениях;
- участие спортсменов в районных, городских соревнованиях по каратэ киокушинкай, чемпионатов России, Мира, Европы.

Теоретическая подготовка

Особенность теоретической подготовки спортсменов в том, что она осуществляется в момент проведения тренировочного занятия в виде сообщений, объяснений, рассказов, бесед, как перед началом занятия, так и в периоды отдыха занимающихся, а также в конце занятия.

Тема 1. Профилактика травматизма. Травматизм на соревнованиях.

Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 2. Основы бросковой техники. Основные сведения о бросковой технике о ее значении для спортсменов, роль бросковой техники в смежных дисциплинах. Средства и методы технической подготовки борьбы. Классификация приемов. Анализ выполнения техники изучаемых приемов.

О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий. Комбинаторика.

Тема 3. Правила техники безопасности на соревнованиях. Правила поведения в тренировочном зале. Этика взаимоотношений между спортсменами разных возрастов. Роль родителей в спорте.

Тема 4. Правила проведения соревнований по каратэ. Судейские категории.

Тема 5. Условные бои. Спарринговая практика.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из нескольких частей:

- **подготовительная часть – разминка;**
- **основная часть;**
- **заключительная часть – заминка.**

В подготовительной части занятия спортсменам ставятся задачи, которые они будут выполнять на тренировке, проводится разминка, осуществляется психологический, физический настрой на тренировку. Задача подготовительной части – это адаптация тела к тяжелым физическим нагрузкам в основной части. В основной части происходит углубленное изучение техники и тактики каратэ киокушинкай, уклон делается на комбинационную составляющую техники. Изучается бросковая техника, акцент направлен на прихваты ног и рук с дальнейшим проведением приема. Происходит психологическая подготовка

спортсменов, развитие гибкости и улучшение функциональных возможностей организма занимающегося. В основную часть добавляются задания для работы на мешках, на лапах, падах, делается акцент на работу с партнером. Происходит спарринговая работа. Увеличивается количество работы на мешках по заданию тренера. Спарринговая работа проводится с увеличением нагрузки на технико-тактическую составляющую с постоянной сменой партнеров. Увеличивается отработка упражнений на улучшение выносливости спортсменов, как общей, так и специальной. В заключительной части происходит снижение нагрузки, приведение организма в спокойное состояние или к первоначальному состоянию перед тренировкой. Могут меняться упражнения заминки в конце занятия. Увеличивается количество спаррингов в тренировочном процессе.

Скоростно-силовая подготовка

Данный этап подготовки включает в себя:

- работу на скоростную выносливость;
- работу на точность;
- работу на взрывную силу (на снарядах);
- работу на чувство дистанции;
- вариации упражнения «бой с тенью».

Спарринговая работа

Совершенствование технических аспектов каратэ путем применения спарринговой практики, что приводит к укреплению психики спортсмена, улучшается эмоциональный фон, закрепляется в подсознании уверенность в себе. Нарбатывается опыт поединков по каратэ, что закаляет дух.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метания мячей типа: «Перетягивание каната», «Эстафеты со скакалками», «Борьба за мяч», «Борьба в квадратах», «Всадники», вариации челночного бега, «Регби».

Контрольные и итоговые занятия

В процессе тренировочной работы ведется учет подготовленности спортсменов:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала;
- результаты выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнение упражнений ОФП;
- участие в «Гонке героев»;
- сдача спортсменами техники каратэ.

5-й год обучения

Календарно-тематическое планирование.

№	Дата план.	Дата факт.	Содержание занятия	Количество учебных часов		
				Всего	Теория	Практика
1			Отработка комбинаций прямых ударов руками с техникой перемещения по диагонали и под 90 градусов. Вариант задания бой «боксера против кикбоксера».	12	6	6
2			Комбинационная работа ударов руками на мешках с помощью интервального метода тренировок.	12	6	6
3			Круговая тренировка в малых группах по заданию, на отработку бросковой техники.	18	6	12
4			Наработка комбинаций в парах. Ближний бой. Отработка защиты от ударов руками.	6	2	4
5			Спарринговая работа. №1 прямые удары руками, №2 боковые удары руками.	6		6
6			Спарринговая работа по заданию: №1 кикбоксер с отработкой ударов руками и лоу-кик, а №2 кикбоксер с отработкой ударов руками и фронт-кик. ОФП.	12		12
7			Спарринговая работа по заданию: №1 бокс и борьба, №2 борьба, смена по команде. Кроссфит.	12		12
8			Отработка комбинаций в малых группах с бросковой техникой. Повышение общей выносливости.	6		6
9			Спарринговая работа в парах с разными задачами у спортсменов.	6		6
10			Ударная техника. ОФП.	12		12
11			Спарринговая работа с разными задачами. По сигналу.	8		8
12			Повышение специальной физической подготовки. Кроссфит.	6	3	3
13			Ката. ОФП.	6	3	3

14		Скоростно-силовая работа на мешках. Отжимания с разными заданиями.	12	6	6
15		Условные поединки в тренировочном процессе. Выполнение техники ударов руками и ногами в парах по заданию. Работа на взрывную силу ног.	18	9	9
16		Борьба в партере, смена противников по команде.	6	3	3
17		Работа на сопротивление с тренировочной резиной, резиновыми жгутами.	12	6	6
18		Скоростная работа ударов ногами на мешках.	12	6	6
19		Интервальный метод тренировки ударов руками на мешке в парах. Борьба в стойке.	12	6	6
20		Кроссфит. Отжимания. Приседания. Пресс.	6	3	3
21		Скоростная работа на мешках. Удары коленями. Короткий задний. Атака по сигналу.	12	6	6
22		Спарринги по заданию, акцент на атаку первых и вторых номеров в разные уровни, смена может быть по сигналу, а может быть и после отработки раунда.	24	17	7
23		«Табата» тренировка. Берпи. ОФП.	4	2	2
24		Непрерывности тренировочного процесса в течение года. Индивидуальные задания спортсменов.	6	6	
25		Отработка коронных ударов руками и ногами, а также бросковой техники.	12		12
26		Повышение функциональных возможностей спортсменов. Упражнение «бой с тенью» разные вариации исполнения, идеомоторика.	24	24	
27		Спарринговая работа по заданию один боксер другой кикбоксер, смена по сигналу. Работа на мешке «интервал».	6	3	3

28		Спарринговая работа в парах оба боксируют по правилам каратэ киокушинкай, раунды по 3 минуте с постоянной сменой партнеров в конце раунда.	12	6	6
29		Ката. Специфичные удары.	6	6	
30		Спарринговая работа в парах. №1 атака прямые удары руками, №2 защита от ударов и контратака боковые удары руками по команде тренера.	12	9	3
31		Круговая тренировка. Работа в малых группах по заданию. Один раунд 1 минута.	12	6	6
32		Совмещение ударной техники рук и ног с изменением Улучшение психологического состояния спортсмена через спарринговую работу по заданию.	24	7	17
33		Спарринговая работа по правилам каратэ киокушинкай. Просмотр видеороликов по изучаемому материалу.	6	3	3
34		Спарринги. Сдвоенные удары руками и один удар ногой, смена по команде. Специфичные удары на мешке.	12	6	6
35		Правый кросс – левый хук – лоу-кик правой ногой. Борьба в стойке. ОФП.	12	6	6
36		Спарринги по заданию. Борьба до броска.	12	6	6
37		Левый джеб – правый кросс – хай-кик правой ногой. Борьба в стойке. Спарринги.	6	3	3
38		Боковые удары руками. Задняя подсечка. Зацепы ногами в «клинче». Спарринги.	12		12
39		ИТОГО:	414	181	233

Задачи пятого года обучения

- Развивающие;
- Совершенствующие.

Суть развивающих задач – в укреплении функциональных качеств, улучшении координации, укреплении психических кондиций, повышении уверенности в себе. Укрепление понимания спортсмена, как личности, которая мотивирована и настроена на победу. Становление физически крепкого и здорового атлета. Суть совершенствующих задач – это работа спортсмена над собой, самоанализ и укрепление своих возможностей через постоянную практику, соревнования.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы 5-го года обучения, обучающиеся должны освоить знания о физической культуре и спорте в России и мире, развитие каратэ в мире, влияние физических нагрузок на спортсмена.

По истечению 5-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять ударную технику, защитную технику, ведение спаррингов на разных дистанциях на уровне 1, 2, 3 разрядов, а также КМС и МС. Уметь комбинировать ударную и защитную технику.

Контроль усвоения программы:

- участие спортсменов в эстафетах;
- участие спортсменов в соревнованиях по ОФП;
- участие спортсменов в показательных выступлениях;
- участие спортсменов в районных, городских соревнованиях, чемпионатах России, Мира, Европы.

Теоретическая подготовка

Особенность теоретической подготовки спортсменов в том, что она осуществляется в момент проведения тренировочного занятия в виде сообщений, объяснений, рассказов, бесед, как перед началом занятия, так и в периоды отдыха занимающихся, а также в конце занятия.

Тема 1. Профилактика травматизма. Травматизм на соревнованиях.

Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему.

Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Тема 2. Ударная и защитная техники.

О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий. Комбинаторика в каратэ.

Тема 3. Правила техники безопасности на соревнованиях. Правила поведения в тренировочном зале. Этика взаимоотношений между спортсменами разных возрастов. Роль родителей в спорте.

Тема 4. Правила проведения соревнований по каратэ. Судейская практика.
Судейские категории.

Тема 5. Спарринговая практика.

Структура тренировочного занятия

Занятие состоит из нескольких частей:

- **подготовительная часть – разминка;**
- **основная часть;**
- **заключительная часть – заминка.**

В подготовительной части занятия спортсменам ставятся задачи, которые они будут выполнять на тренировке, проводится разминка, осуществляется психологический, физический настрой на тренировку. Задача подготовительной части – это адаптация тела к тяжелым физическим нагрузкам в основной части, психологическая подготовка к спарринговой работе.

Скоростно-силовая подготовка

Данный этап подготовки включает в себя:

- работу на скоростную выносливость;
- работу на точность;
- работу на взрывную силу (на снарядах);
- работу на чувство дистанции;
- вариации упражнения «бой с тенью».

Спарринговая работа

Совершенствование технических аспектов каратэ.

Подвижные и спортивные игры

Игры и эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений, бега, прыжков, метания мячей типа: «Перетягивание каната», «Эстафеты со скакалками», «Борьба за мяч», «Борьба в квадратах», «Всадники», вариации челночного бега, «Регби».

Контрольные и итоговые занятия

В процессе тренировочной работы ведется учет подготовленности спортсменов:

- текущая оценка усвоения изучаемого материала;
- результаты выступления на соревнованиях различного уровня;
- выполнение упражнений ОФП;
- участие в «Гонке героев»;
- сдача спортсменами техники каратэ.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 223 с.
2. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Дегтярева И.П., -М., «Физическая культура», 1979.
3. Гожин В.В., Малков О.Б. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. Для слушателей подразделений дополнит. Проф. Образования. – М.: Физкультура и Спорт. 2008 – 232 с., ил. ISBN 978-5-278-00853-8
4. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки каратэ. - М.,1990. – 240 с.
5. Ефимов Д. В. Программа спортивной подготовки по виду спорта УШУ, Челябинск, 2017, -83с.
6. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие. М.: ТВТ Дивизион, 2006. 288 с.
7. Лях В.И. Факторная структура ловкости с позиции многоуровневой системы управления произвольными движениями // Теория и практика физ. культуры. 1979. № 5. С. 51.
8. Масутацу Ояма Это каратэ 34 с.
9. Назаренко, Л.Д. Физиология физического воспитания /Л.Д. Назаренко. – Ульяновск, 2000 – 144 с.
10. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А. П. Куприянова, - М., 1978.
11. Шмалько О. А. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно – спортивной направленности Новороссийск, 2019, -18с.
12. ЕДИНЫЕ ВСЕРОССИЙСКИЕ ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО каратэ 2014г.
13. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70736038/>.