

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(ГБУ ДО ДЮСШ)

Принята

Педагогическим Советом
Протокол № 1 от «05» 09 2019 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ ДО ДЮСШ

О.О. Пакскина

Приказ № 1094 от 03 09 2019 г.

Дополнительная
предпрофессиональная образовательная
программа по виду спорта
«Каратэ-до»

Разработчик программы:
Старший тренер-преподаватель
Усманова Дилдора Анваровна

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа по каратэ для занимающихся в Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» города Байконура разработана с учётом основных положений:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 26.07.2019 г.)

2. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ. (ред. от 02.08.2019 г.)

3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

4. Типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26 июня 2012г. №504.

5. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Сан - эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации от 4 июля 2014 года.

6. Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 №1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

8. Приказ Министерства спорта России от 15.11.2018г. № 939 "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".

Программа предназначена для детей в возрасте с 6 лет.

Срок освоения программы - 10 лет.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней предпрофессиональной подготовки, предусматривающую двухступенчатую структуру:

1 степень (этап) - базовый уровень;

2 степень (этап) - углубленный уровень;

Программа разработана с учетом следующих основных принципов предпрофессиональной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок)

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач предпрофессиональной подготовки.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих виды подготовок: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую.

Цель программы:

Объединить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней предпрофессиональной подготовки.

Программа направлена:

отбор одаренных детей для занятий каратэ;

развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.

Продолжительность этапов предпрофессиональной подготовки, возраст для зачисления на этапы предпрофессиональной подготовки и количество лиц, проходящих предпрофессиональную подготовку в группах на этапах предпрофессиональной подготовки по виду спорта «каратэ»

| Этапы предпрофессиональной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Возраст для зачисления (лет) | Количество лиц (человек) |
|--|---|-------------------------------------|---------------------------------|
| Базовый уровень | 6 | 6 | 15 |
| Углубленный уровень | 2 | 12 | 10 |

Для обучающихся, ориентировочных на поступление в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в области образования и педагогики в

сфере физической культуры и спорта, а также ориентированных на присвоение квалификационных категории спортивного судьи, может увеличить срок обучения по образовательной программе на углубленном уровне до 2 лет.

В связи с производственной необходимостью, максимальная наполняемость учебных групп по решению тренерского совета может быть увеличена при условии соблюдения требований техники безопасности.

Прогнозируемые результаты:

освоение основ технических и тактических действий;

овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;

освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;

выполнение спортивных разрядов;

подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд;

предусматривает возможность перехода к программам спортивной подготовки.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В основе решения поставленных задач лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Система предпрофессиональной программы по виду спорта представляет собой организацию и проведение физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся по общей физической подготовке, специализированной подготовке в избранном виде спорта, связанных с участием в соревнованиях и проведением тренировочных сборов.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически, может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам. Благодаря системе восточных единоборств,

наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Предпрофессиональная подготовка в каратэ — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах предпрофессиональной подготовки: базовый уровень (БУ) и углубленным уровнем (УУ).

Продолжительность обучения составляет:

на этапе базового уровня - 6 лет;

на углубленном уровне - 2 года.

Образовательный процесс в ДЮСШ длится от 1 года до 10 и более лет.

Для детей, планирующих поступление в образовательные организации профессионального образования, реализующих основные профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта срок освоения программы может быть увеличен на 1 год.

Образовательная организация имеет право реализовывать программу в сокращенные сроки.

Прием обучающихся производится ежегодно (в сентябре-октябре).

Поступающие в ДЮСШ подают заявление на имя директора, в котором, кроме личной просьбы о зачислении, должно иметься согласие родителей, копию свидетельства о рождении, медицинскую справку, фотографию, согласие родителей на обработку данных своего ребенка.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и спортивной подготовленности занимающихся.

Минимально необходимый для реализации программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения.

Спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

Тренажерный зал;

Помещения для работы со специализированными материалами (фонотеку, видеотеку, фильмотеку и др.);

Раздевалки и душевые для обучающихся и тренеров.

Тренировочный процесс организуется в течение всего календарного года в соответствии с годовым календарным планом. Учебный план составлен с учетом режима тренировочной работы в неделю с расчетом на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Непрерывность освоения обучающимися программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, а также в спортивно-образовательных центрах;

участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;

самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

**Объем освоения программы, определяемый учебным планом
(предпрофессиональные программы)**

| Год обучения | БУ1 | БУ2 | БУ3 | БУ4 | БУ5 | БУ6 | УУ1 | УУ2 |
|---|-----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| Предельно допустимая учебная нагрузка в академических часах за учебный год | 168 | 252 | 252 | 336 | 336 | 420 | 420 | 504 |
| Предельно допустимый объем нагрузки за период освоения предпрофессиональной программы в академических часах | 2688 (8 лет обучения) | | | | | | | |

Приложение № 3

к федеральным государственным
требованиям к минимуму содержания,
структуре, условиям реализации
дополнительных предпрофессиональных
программ в области физической культуры и
спорта и к срокам обучения по этим
программам, утвержденным приказом
Минспорта России от «15 января» 2018 г. № 939

Учебная нагрузка

| Показатель учебной нагрузки | Уровни сложности программы | | | | | |
|--------------------------------|----------------------------|---------------------|---------------------|-------------------------------|---------------------|---------------------|
| | Базовый уровень сложности | | | Углубленный уровень сложности | | |
| | 1 - 2 годы обучения | 3 - 4 годы обучения | 5 - 6 годы обучения | 1 - 2 годы обучения | 3 - 4 годы обучения | 5 - 6 годы обучения |
| Количество часов в неделю | 4 - 6 | 6 - 8 | 8 - 10 | 10 - 12 | 12 - 14 | |
| Количество занятий в неделю | 3 - 4 | 3 - 4 | 4 - 5 | 4 - 5 | 5 - 6 | |
| Общее количество часов в год | 168 - 252 | 252 - 416 | 416 - 420 | 420 - 504 | 504 - 588 | |
| Общее количество занятий в год | 126 - 168 | 126 - 168 | 168 - 210 | 168 - 210 | 210 - 252 | |

Примечание:

1. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и останавливается в зависимости от периода и задач подготовки. Объем годовой тренировочной работы, предусмотренной указанными режимами работы, начиная с углубленного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

2. При объединении в одну группу занимающихся разных по возрасту и спортивной подготовленности рекомендуемая разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

В период каникул и пребывания в оздоровительно-спортивных лагерях, во время ТС учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового тренировочного плана данной группы был выполнен полностью.

В каникулярное время, во время тренировочных сборов, количество тренировок в день возможно увеличивать, но не более чем указанное в таблице максимальное количество занятий в неделю.

Основные формы организации тренировочного процесса:

групповые тренировочные занятия,

индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях,

самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам,

транировочные сборы,

участие в соревнованиях и иных мероприятиях,

медико-восстановительные мероприятия,

промежуточная и итоговая аттестация.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1 Организационно-методические особенности предпрофессиональной подготовки

Многолетнюю предпрофессиональную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного

результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система предпрофессиональной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап базового уровня (продолжительность 6 лет)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - каратэ - и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике каратэ; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки

- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники каратэ и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Этап базового уровня - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в каратэ и проводится отбор для дальнейших занятий спортом.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить

концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Участие в соревнованиях.

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

Методика контроля. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Углубленный уровень (продолжительность 2 года)

Основная цель тренировки - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не

требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной предпрофессиональной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и

совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

характера и величины специфической нагрузки;

позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

3.2 ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ

1. Общие требования безопасности

1.1 К занятиям каратэ допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

травмы при падении;

травмы в связи с неиспользованием средств защиты;

травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по каратэ должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

IV. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

1. Теоретическая подготовка

Цель и основное содержание теоретического раздела предпрофессиональной программы определяются получением спортсменами минимума знаний,

необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления

Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Программный материал по теоретической подготовке объединен в систему многолетней подготовки, построен с учетом разновозрастных групп занимающихся и распределен на весь период обучения.

ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ

| | Тема | Количество часов | |
|---|--|------------------|--------------|
| | | БУ до 1 года | БУ св 1 года |
| 1 | Вводное занятие | 1 | |
| 2 | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. Основы здорового образа жизни. | 2 | 2 |
| 3 | Зарождение и развитие каратэ | 1 | 2 |
| 4 | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 |
| 5 | Понятие спортивной тренировки | 2 | 2 |
| 6 | Терминология, применяемая в каратэ | 2 | 4 |
| 7 | Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь | 3 | 4 |
| 8 | Питание спортсмена | | 4 |
| | Всего часов | 13 | 20 |

Тема 1. Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Каратэ как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения обучающиеся отделения каратэ. Традиции каратэ в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале.

Инструктаж по технике безопасности при занятии каратэ.

Тема 2: Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Конкретные примеры улучшения

показателей быстроты, силы, ловкости у юных каратистов, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Рациональное питание. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.

Тема 3. Краткий обзор развития каратэ

Выдающиеся каратисты прошлого и настоящего. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Понятие спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Утомление и причины, вызывающие временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Понятие об общей, специальной физической подготовке. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой.

Тема 6. Терминология, применяемая в каратэ

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

Тема 7. Правила соревнований. Места занятий, оборудование, инвентарь

Правила соревнований и их организация. Юношеские разряды, условия их выполнения. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.

Спортивная форма каратиста, правила ухода за ней. Оборудование и тренажеры.

Тема 8. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика.

Основы регулирования массы тела.

УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ

| № | Тема | Количество часов | |
|-----|--|------------------|-----------|
| | | УУ 1 г.о. | УУ 2 г.о. |
| 1. | Физическая культура как средство всестороннего развития личности. | 2 | 1 |
| 2. | Развитие каратэ в России и за рубежом | 2 | |
| 3. | Краткие сведения о строении и функциях организма | | 3 |
| 4. | Врачебный контроль и самоконтроль | 2 | 2 |
| 5. | Физиологические основы спортивной тренировки | 1 | 4 |
| 6. | Питание спортсмена | 2 | 1 |
| 7. | Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов | 4 | 3 |
| 8. | Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая | 6 | 6 |
| 9. | Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков | 6 | 8 |
| 10. | Противодействие допингу в спорте | | 4 |
| | Всего часов | 25 | 32 |

Тема 1. Физическая культура как средство всестороннего развития личности.

Понятие «физическая культура», ее связь с культурой общества. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации каратэ (международной, российской, региональной).

Тема 2. Развитие каратэ в России и за рубежом

Всероссийские соревнования по каратэ Чемпионы и призеры первенств мира, Европы.

Тема 3. Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечнососудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды

дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль

Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Правила поведения и безопасности во время тренировок и соревнований.

Тема 5. Физиологические основы спортивной тренировки

Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования.

Тема 6. Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела.

Тема 7. Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Средства и методы спортивной тренировки. Стороны подготовки спортсмена. Воспитание волевых качеств спортсмена. Специально-психологическая и интеллектуальная подготовка спортсмена. Физическая подготовка: общая, специальная. Техничко-тактическая подготовка борцов. Принципы спортивной тренировки. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов.

Тема 8. Виды подготовок: техническая, тактическая, волевая и психологическая

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической и физической подготовки борцов. Индивидуализация техники борьбы. Контрольные упражнения и нормативы по технике.

Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле борьбы.

Понятие о психологической подготовке. Волевые качества каратиста.

Тема 9. Установка перед соревнованиями и разбор проведенных поединков

Значение соревнований и их виды. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований.

Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.

Тема 10. Противодействие допингу в спорте

Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга.

Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс.

Антидопинговый контроль в спорте.

2. Практическая подготовка

1.Общая физическая подготовка (ОФП) .

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1.Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2.Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4.Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

2) Специальная физическая подготовка СФП.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в каратэ.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Программный материал по СФП (для всех этапов подготовки):

Упражнения на гибкость, ловкости, силы, укрепление суставов. Простейшие виды борьбы.

Страховка и самостраховка.

Различные виды падений, способы самостраховки и поддержки партнером.

Имитация приемов без партнера и на резине.

Упражнения для развития силы с применением тренажеров.

3) Техничко-тактическая подготовка

1 ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Этап базового уровня – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе дается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Уже на начальном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ ТРЕНИРОВКИ:

укрепление здоровья и всестороннее развитие обучающиеся
обучение технике каратэ
повышение уровня физической подготовленности
отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий
Каратэ

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ТРЕНИРОВОК:

игровой
соревновательный
круговой
повторный
равномерный
контрольный

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВОК

общеразвивающие упражнения
подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства

самостраховка и элементы акробатики
скоростно-силовые упражнения
школа техники каратэ (кихон)
прыжки и прыжковые упражнения
комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.
Основной формой тренировочного процесса являются :
групповые тренировочные и теоретические занятия
тестирование и медицинский контроль

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

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

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

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибя-дачи, дзенцуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери,

маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

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

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Занятия проводятся в течении всего календарного года. В каникулярное время спортсмены находятся и тренируются в спортивно-оздоровительном лагере.

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

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

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

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

О Ф П – практические занятия

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

Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Лыжный спорт.

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

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

С Ф П – практические занятия

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

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.).

Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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

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

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

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

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

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

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

3. ЭТАП БАЗОВОГО УРОВНЯ 4 – 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающиеся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в ГБУ и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и СФП. Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Основные задачи :

повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности

развитие специальных физических качеств

овладение основами техники и ее совершенствование

освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок

приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

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

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

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода

многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха - йоги).

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

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

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

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

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

4. ЭТАП БАЗОВОГО 6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ И УГЛУБЛЕННОГО 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

При планировании годового цикла для спортсменов данного этапа в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня ОФП и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

Содержание этапа:

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.

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

Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Иногда работа по индивидуальным планам, составленным тренером.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

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

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

вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

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 ведет в счете. Если в результате небольшой травмы, спортсмену придется бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд .

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными школами. Участие в соревнованиях областного и Российского масштаба.

5. ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основное время отводится на технико-тактическую и специальную физическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику. Также уделяется время и на восстановительные мероприятия, медицинское обследование, участие в соревнованиях.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основные группы восстановительных средств:

педагогические;

психологические;

гигиенические;

медико-биологические.

Поскольку каратэ – вид спорта 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.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем,

чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание привыкания к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в тренировочном дне, микроцикле и на более длительном протяжении времени.

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, протоколиста.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП.

Контроль и дозировка нагрузки.

Практические занятия. ОФП.

На данном этапе 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, баскетбол, регби и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развития способностей проявлять силу в различных движениях.

1 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 упражнения 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание « пистолет» и т.д.). Тоже на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. 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». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Интенсивность 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Делать 2 раза в неделю те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода.

Отдых 2-5 минут. 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 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

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.

УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т.д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вечером.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке. Выведение на коронный прием. «Самбоновская» техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски), за которую дают максимальное количество баллов – 3.

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

Интегральная тренировка: работа на снарядах-1 минута. Далее без отдыха 1 минута борьбы и также без отдыха 1 минута спарринг.

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

3 номер: атака – выход из атаки – встреча. Или атака – выход из атаки – встреча – подхват. Выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальная работа: работает в группах по 4 человека. Работа проходит через среднего. То есть через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем тот кто средний он работает без отдыха (1,5 минуты).

После чего кто нападавал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

работа на укороченной площадке

тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

работа против высокого и маленького роста соперника

работа против соперника, работающего преимущественно ногами

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

участие в Российских и Международных соревнованиях.

проведение учебно-тренировочных сборов с различными командами

выполнение контрольных нормативов

3.3 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Этика поведения каратиста.

1. С почтением относись к тренеру

выслушай и обдумай сказанное тренером;

не обманывай тренера - обманешь себя;

выполняй качественно и полностью заданное упражнение

2. Уважай достоинство соперника и партнера.

не веди грубой и нечестной борьбы;

помогай партнеру в освоении техники борьбы;

не оскорбляй окружающих тебя людей грубой речью и бранью.

3. Привязанность к духу каратэ

раз я решил заниматься каратэ, я не откажусь от занятий без серьезных на то оснований;

не допускать неуважительного отношения к каратэ

4. Спортивная форма - мое лицо

в ней мне не страшно и не больно;

она должна быть чистой и не мятой;

в ней вы не имеете права отказаться от приглашения провести поединок,

разучить технику, если вы свободны от обязательств перед другими.

если необходимо поправить форму, отвернись от партнера.

5. Тренировочный зал для каратэ

не опаздывай на тренировки без всяких на то причин;

содержи татами в порядке и чистоте;

к началу тренировки борец должен быть одет по правилам. Снимать

спортивную форму в течении тренировки запрещено;

6. Соревнования

соблюдать правила соревнований;

на татами не обсуждать и не оспаривать решения судей;

не прибегать к запрещенным способам превосходства над соперником, не допускать грубостей.

Выполнение специальных правил не только формальное проявление уважения к старшим и более опытным, но и обязательное условие для каждого спортсмена.

Приветствие стоя происходит перед началом и после встречи. В течении тренировки этим способом приветствуют спортсмены друг друга в начале каждого поединка или технического упражнения, если партнеры меняются.

Приветствуют спортсмены свободно, спокойно, достойно. Борцы жмут руки друг другу, выражая тем самым признательность за оказанную помощь в изучении техники борьбы.

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких

психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка выступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, социально-организующие, поведенческо-организующие;

психологические – ментальные, социально-игровые;

психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

Схема ситуативного управления психическим состоянием юных спортсменов:



Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности.

Этап базового уровня.

На этапах базового уровня важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать

спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Этап углубленного уровня.

Основной целью психологической подготовки на углубленном уровне является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умению мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для современных единоборств характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

V . СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм обучающиеся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям каратэ, и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работникам, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

Обучающиеся тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства ежегодно проходят углубленное медицинское обследование, и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытание на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающиеся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Требования, предъявляемые к обучающимся, по разделам ОФП и СФП разработаны в соответствии с нормативами определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба.

4.1 Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно 2 раза в год.

1 – в середине учебного года (конец декабря).

На промежуточный контроль выносятся анализ посещения учащимися тренировочных занятий, выступление в соревнованиях по видам спорта, прохождение углубленного медицинского осмотра, присвоение спортивных разрядов.

2 - в конце учебного года (апрель-май).

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Кроме практической части обучающиеся сдают квалификационные экзамены на пояса.

Обучающиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий этап подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем этапе в полном объеме).

В случае не выполнения установленных нормативов, спортсмен, по решению тренерского совета, может быть переведен на следующий этап обучения.

Обучающиеся, не выполнившие переводные требования, могут продолжить повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

4.2 Порядок и требования по зачислению на этапы и перевод в группы по годам обучения

В основу комплектования групп положена обоснованная система многолетней предпрофессиональной подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Группы формируются в соответствии с возрастом, стажем занятий, уровнем физической подготовленности при условии выполнения контрольно-переводных нормативов.

На этап базового уровня зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ по заявлению родителей, достигшие 7 летнего возраста, желающие заниматься спортивной борьбой, имеющие письменное разрешение врача-педиатра. Зачисление на этап начальной подготовки в группы 1 года обучения осуществляется по результатам индивидуального отбора. Индивидуальный отбор осуществляется с целью выявления лиц, обладающих способностями, необходимыми для освоения данной предпрофессиональной программы.

Группы углубленного уровня формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых обучающиеся, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки (не менее 1 года), и выполнившие требования контрольно-переводных нормативов.

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

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Мальчики | Девочки |
| Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,9 с) | Бег на 30 м (не более 7,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук | |
| Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 12 с) | Бег на 60 м (не более 12,9 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) | Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз) |

| | | |
|--------------------------------|---|--|
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 125 см) |
| | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук | |

Приложение № 6
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»

Нормативы общей физической, специальной физической подготовки, иные спортивные нормативы для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

| Развиваемые физические качества | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---|---|---|
| | Юноши | Девушки |
| Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 11,6 с) | Бег на 60 м (не более 12,3 с) |
| Выносливость | Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с) | Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 9 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 140 см) | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) |
| | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования | | |
| Скоростные качества | Бег на 60 м (не более 10,8 с) | Бег на 60 м (не более 11,2 с) |

| | | |
|-----------------------------------|--|---|
| Выносливость | Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с) | Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с) |
| Координация | Челночный бег 3x10 м (не более 8 с) | Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с) |
| Сила | Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз) | Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз) |
| Скоростно-силовая выносливость | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз) | Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз) |
| Скоростно- силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 160 см) | Прыжок в длину с места (не менее 145 см) |
| | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз) | Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз) |
| Гибкость | Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) | |
| Иные спортивные нормативы | | |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

Приложение № 11
к федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «каратэ»

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

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1. | Баскетбольный мяч | штук | 2 |
| 2. | Большая лапа тренировочная | штук | 15 |
| 3. | Весы (до 180 кг) | штук | 2 |
| 4. | Волейбольный мяч | штук | 2 |
| 5. | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) | комплект | 10 |
| 6. | Гири спортивные (16 кг) | комплект | 3 |
| 7. | Гонг | штук | 1 |
| 8. | Защитный жилет | штук | 20 |
| 9. | Зеркало настенное (1,5x0,6 м) | штук | 6 |
| 10. | Малая лапа тренировочная | штук | 15 |
| 11. | Мешок боксерский (40 кг) | штук | 4 |
| 12. | Мешок боксерский (60 кг) | штук | 4 |
| 13. | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 2 |
| 14. | Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м) | комплект | 1 |
| 15. | Свисток судейский | штук | 2 |
| 16. | Секундомер | штук | 4 |
| 17. | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| 18. | Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг) | комплект | 10 |
| 19. | Футбольный мяч | штук | 2 |

Программа квалификационных экзаменов для отделения каратэ ДЮСШ г. Байконур.

Программа квалификационных экзаменов предназначена для спортсменов, занимающихся каратэ стилем Шито-рю, являющимся одним из основных и самым массовым во всем мире. Изучение стиля Шито-рю считается наиболее трудным, требующим хорошей физической подготовки и реализации в каждом техническом действии максимально возможной силы и скорости за короткий промежуток времени. Программа обучения стилю довольно объёмна и разнообразна.

Данная программа составлена на основе экзаменационных требований Всемирной Федерации каратэ-до Шито-рю (WSKF), Международной Федерации каратэ-до Шито-рю (SKIF), Японской Ассоциации каратэ (JKA).

Программа охватывает практически весь комплекс базовой техники каратэ стиля Шито-рю. Обеспечивает контроль многолетнего процесса тренировок, дает оценку общефизической и специальной подготовки юных спортсменов для последующего их перевода на более высокий этап подготовки, прививает стойкий интерес и к занятиям каратэ-до и создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной работы отделения каратэ, даются примерные модели построения учебно-тренировочных занятий на различных этапах подготовки при отработке и совершенствовании базовой техники, указываются общие требования к испытуемому, исходя из этапа его подготовки.

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по периодам и этапам подготовки. Данная программа квалификационных экзаменов дает возможность тренерам акцентировать

внимание на развитие необходимых технических качеств на определенных этапах подготовки спортсмена.

Экзамен состоит из трех туров, в которых экзаменуемый демонстрирует основные составляющие части традиционного каратэ-до: кихон, ката и кумитэ. Все эти три части необходимо рассматривать как единую систему подготовки спортсмена. Конечной целью занятий каратэ как боевого искусства является умение вести поединок (КУМИТЭ) с одним и или несколькими противниками, а как спортивной дисциплины успешное выступление на соревнованиях самого высокого уровня. В этом плане кихон и ката на определенных этапах подготовки являются средством и методом обучения кумитэ и носят подготовительный или

вспомогательный характер для дальнейшего совершенствования в ведении поединка.

Первым классическим составляющим элементом тренинга в каратэ является кихон, основной задачей которого является формирование устойчивых двигательных навыков, доведенных до автоматизма. Тогда как использование ката в тренировочном процессе должно обеспечить наряду с развитием физических качеств совершенствование психологических характеристик спортсмена.

Ката – переводимое с японского языка как "форма", "формальное упражнение" – является условным поединком с одним или несколькими противниками. Ката включает в себя комплекс защитных и наступательных действий, выполняемых в строго установленной последовательности.

Изучение ката в системе подготовки спортсменов можно рассматривать как дань традициям каратэ, мастерству и таланту основателей каратэ. Изучение ката – это сохранение чистоты техники определенной школы и эффективный способ сохранения и совершенствования физических качеств и психической кондиции.

Основатели современного каратэ считали, что в изучении каратэ самое важное ката, так как в них не только воедино собраны приёмы защиты и атаки, но и заложены все основные принципы боевых искусств.

При исполнении ката экзаменуемый должен продемонстрировать:

готовность к поединку;

правильное дыхание;

контроль взглядом, выражающим состояние поединка, наличие условных противников;

точное соблюдение схемы перемещения, последовательности защитных и атакующих

действий и четкое понимание смысла этих действий, представляя и подразумевая "противника";

точное исполнение ритма поединка, соблюдая фазы напряжения и расслабления, различая быстрые и медленные движения, разделяя активные и пассивные действия;

прочность базовых стоек, в которых демонстрируется ката;

максимальную концентрацию психофизических усилий в решающих моментах поединка.

Кумитэ – это методы обучения реальному поединку, являющемуся высшей формой проверки технического мастерства. Кумитэ как составная часть тренировочного процесса имеет несколько ступеней последовательно усложняющихся технических действий с подготовленным противником. От обусловленного поединка, где все технические действия и уровень атаки известны (КИХОН-КУМИТЭ), к полусвободному бою (ДЗЮ ИППОН-КУМИТЭ), а затем

к свободному поединку (ДЗЮ КУМИТЭ). Каждый из видов КУМИТЭ имеет свое строго определенное предназначение и должен привести к последовательному

развитию и совершенствованию следующих физических, технических и моральных качеств:

физической подготовки (МИГАМАЭ);
комбинационной техники, реализуемой

Для реального овладения ДЗЮ КУМИТЭ необходимо последовательное изучение всех видов КУМИТЭ, каждый из которых развивает определенные двигательные навыки. Форсированная подготовка в изучении КУМИТЭ может привести к ошибкам в изучении каратэ и неправильному закреплению двигательных навыков, что потребует большего времени для последующего переучивания.

На всех этапах совершенствования и при всех видах КУМИТЭ исключается полный контакт при атакующих действиях противника, при этом удар должен выполняться с реальной силой и скоростью, и завершаться в нескольких сантиметрах от цели.

Программа квалификационных экзаменов условно делится на следующие ученические ступени:

подготовительные (10-9 КЮ);
начальные (8-6 КЮ);
средние (5-4 КЮ);
старшие (3-1 КЮ).

Общие требования, предъявляемые при сдаче на 10 и 9 КЮ.

В первых турах оценивается правильность перехода из исходного положения СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойки ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, КИБА-ДАЧИ или КОКУЦУ-ДАЧИ. При переходе из исходного в положения вес тела полностью переносится на толчковую ногу, при этом она сгибается в коленном суставе, а центр тяжести резко уходит вниз. Перемещаемая вперед (либо назад) стопа сначала подносится к опорной, легко касаясь, пола рядом с ней, при этом руки принимают промежуточное положение, соответствующее данной стойке, спина строго вертикальна. Перемещаемая нога, переходит в конечное положение на минимальном расстоянии от пола, при этом центр тяжести не отстает от темпа выноса ноги. При перемещении ноги в сторону, движение начинается без предварительного ее подноса к толчковой ноге.

Переход в стойки должен осуществляться быстро (либо в среднем темпе для сдающих на 10 и 9 КЮ), с сохранением равновесия во время движения и жесткой фиксацией конечного положения. Взгляд должен быть направлен в перемещаемую сторону.

Во втором туре к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются следующие требования:

передвижение должно начинаться без ненужных дополнительных действий (наклона корпуса, раскачивания и т.д.) и производиться в среднем или даже медленном темпе;

во время движения необходимо сохранение равновесия во всех его фазах;

четкая фиксация конечного положения без дополнительных или остаточных движений.

К технике атаки (ТОРИ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

атака должна быть обозначена точно по указанному уровню;

в момент завершения атаки кулак резко сжимается;

атака наносится костяшками среднего и указательного пальцев (КЭНТО).

К технике защиты (УКЕ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

достаточная реальность исполнения блока, т.е. правильный уровень защиты и приемлемая скорость исполнения, хотя не требуется полная эффективность блока;

начало блока без лишних подготовительных действий, т.е. рациональный замах;

блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны при правильной конечной его фазе;

блок выполняется со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

При сдаче на 10 и 9 КЮ исполняются "сметающие" блоки (ХАРАЙ-ВАДЗА), у которых вектор прилагаемой силы перпендикулярен вектору атаки. К ним относятся: ГЭДАН-БАРАЙ, АГЭ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ, СОТО-УДЕ-УКЕ, ШУТО-УКЕ. Характерные ошибки при переходе из СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойку ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ:

перемещаемая вперед нога выдвигается пяткой вперед и отсутствует плотное соприкосновение стопы с полом;

при движении вперед, назад или в сторону ставится нога, а затем уже исполняется блок;

корпус наклоняется вперед перед началом движения и во время движения;

бедра и корпус не разворачиваются вообще или разворачиваются не синхронно, т.е. бедра не выполняют разворот из фронтальной стойки в положение ХАНМИ;

отсутствует синхронное отведение другой руки назад к "плавающим" ребрам, а локоть не направлен строго назад;

Характерные ошибки при переходе из СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойку КОКУЦУ-ДАЧИ:

отклонение корпуса назад в начале движения вперед;
преждевременный разворот бёдер;
предварительный разворот стопы перед началом движения;
при завершении движения перемещаемая вперед нога сначала касается пяткой при движении назад или в сторону наклон корпуса вперед;
при движении назад сначала отставляется нога, а затем переносится центр тяжести и не синхронно с движением выполняется блок.

Характерные ошибки при переходе из СИДЗЭНТАЙ – ХАТИДЗИ-ДАТИ (либо ХЭЙКО-ДАЧИ) в стойку КИБА-ДАЧИ:

при движении корпус отклонен в противоположную сторону;
смещение центра тяжести отстает от перемещения ноги;
не синхронно с движением выполняется блок, а выполняется сначала выход в стойку, а затем уже выполняется сам блок.

Программа 10 КЮ

1 ТУР 1. Из СИДЗЭНТАЙ переход в ХИДАРИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ и МИГИ

ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с любым из блоков ГЭДАН-БАРАИ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ или АГЭ-УКЕ:

а) с шагом вперед; б) с шагом в сторону; в) с поворотом через левое и правое плечо;

2. Из ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ два поворот на 180 градусов с ГЭДАН-БАРАЙ УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ или АГЭ-УКЕ:

а) через левое плечо; б) через правое плечо

Обязательным условием при переходах в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ является использование в любой последовательности всех трех блоков: ГЭДАН-БАРАИ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ или АГЭ-УКЕ.

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ.
5. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ.
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН.
7. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН.

3 ТУР ТЕН-НО-КАТА

1. СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ выпад вперед с атакой ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН
УКЭТЭ: защита АГЭ-УКЕ с шагом назад.

Программа 9 КЮ

1 ТУР 1. Из СИДЗЭНТАЙ переход в КИБА-ДАЧИ

- а) влево с ТЭЦУИ ЧУДАН (ХИДАРИ ЧУДАН ЦУКИ).
- б) вправо с ТЭЦУИ ЧУДАН (МИГИ ЧУДАН ЦУКИ).

2. Из СИДЗЭНТАЙ переход в ХИДАРИ КОКУЦУ-ДАЧИ и МИГИ КОКУЦУ-ДАЧИ

с ШУТО-УКЕ.:

- а) с шагом назад и последующим поворотом с ШУТО-УКЕ на 180 градусов;
- б) с шагом вперед;
- в) комбинация движений с ШУТО-УКЕ с шагом в левую сторону, затем вперед-вправо под углом 45 градусов, поворот на 135 градусов через правое плечо и движение вперед - влево под углом 45 градусов.

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ.
5. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ.
6. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ
7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЭАГИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
10. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ЧУДАН.

3 ТУР ТЕН-НО-КАТА

1. СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ выпад вперед с атакой ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
УКЭТЭ: защита АГЭ-УКЕ с шагом назад.
2. СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ выпад вперед с атакой ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.
УКЭТЭ: защита СОТО-УДЕ-УКЕ с шагом назад.

Общие требования, предъявляемые при сдаче на 8 – 6 КЮ.

Программа квалификационных экзаменов на начальные ступени (8 6 КЮ) должна обеспечить контроль освоения спортсменами основ базовой техники каратэ.

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются следующие требования:

передвижение должно начинаться без ненужных дополнительных действий (наклона корпуса, раскачивания и т.д.) и производиться в среднем или быстром темпе строго на одном уровне;

перед началом движения переднее колено неподвижно и полностью выпрямляется при завершении движения в стойке ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;

во время движения необходимо сохранение равновесия во всех его фазах;

четкая фиксация конечного положения без дополнительных или остаточных движений.

В технику атаки (ТОРИ-ВАДЗА) вводятся удары типа ГЯКУ-ЦУКИ, НУКИТЭ, ШУТО-УЧИ, УРАКЕН-УЧИ, ГЯКУ МАЭ-ЭМПИ, а также РЕНДЗОКУ типа РЕН-ЦУКИ (два удара на один шаг разными руками) и ДАН-ЦУКИ (два удара на один шаг одной рукой). К технике атаки предъявляются следующие требования:

при атаке СЕЙКЕН (прямым кулаком) удар должен наноситься точно КЭНТО, т.е. костяшками среднего и указательного пальцев;

при завершении атаки СЕЙКЕН кулак максимально сжат, т.е. угол между тыльной стороной кулака и фалангами пальцев не более 90 градусов;

запястье во время завершения удара не должно быть расслаблено, а жестко закреплено, что должно обеспечить правильное положение кулака и исключить травму;

атака должна быть обозначена точно по указанному уровню;

при атаке эффективно используется масса тела и удар наносится с максимальным скручиванием бедер и последовательным включением в работу различных мышечных групп, т.е. в первую очередь начинается вращение бедер, затем плечевого пояса и в конечной фазе удара разгиб руки, при синхронном завершении всех движений.

В разделе техника защиты (УКЕ-ВАДЗА) демонстрируются блоки: АГЭ-УКЕ, СОТО-УДЕ-УКЕ, УЧИ-УДЕ-УКЕ, ГЯКУ УЧИ-УДЕ-УКЕ, ШУТО-УКЕ исполняемые в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ или КОКУЦУ-ДАЧИ.

К технике защиты предъявляются следующие требования:

достаточная реальность исполнения блока, т.е. правильный уровень защиты и реальная скорость исполнения блока при достаточной эффективности блока;

начало блока без лишних подготовительных действий, т.е. рациональный замах;

блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны, при правильной конечной его фазе;

блок выполняется с мощным скручиванием бедер и синхронным разворотом плечевого пояса.

При сдаче на начальные ступени (8-6 КЮ) в программу вводятся простейшие комбинации РЕНДЗОКУ-ВАДЗА, т.е. связанные в определенной последовательности приёмы защиты и контратаки, либо только последовательности атакующих действий. Основным требованием на данном этапе является, чтобы при исполнении простейших комбинаций не искажалась форма самого блока и последующего атакующего действия при достаточной реальности исполнения блока и атаки.

Комбинации технических действий построены таким образом, чтобы на начальном этапе обучения сформировать и по возможности реализовать основные принципы РЕНДЗОКУ-ВАДЗА:

мощная и реальная блокировка действий противника и эффективная контратака;

при атакующих действиях первая атака готовит последующую и обеспечивает её эффективность;

мощная работа бедер и мышц живота;

эффективная связь элементов РЕНДЗОКУ через вращение бедер, когда конечное положение бедер и соответственно ударных частей тела в первом элементе является исходным для начала другого;

отсутствие пауз между элементами РЕНДЗОКУ, что должно обеспечить высокую скорость переключения с одного элемента на другой и соответственно высокую скорость вращения бедер;

согласованные действия между верхней и нижней частями тела, за счет включения крупных, наиболее сильных мышечных групп (мышцы живота), что должно обеспечить эффективность атакующих действий, когда идет переключение по уровню атаки и отсутствует скручивание бедер.

Данное положение должно реализоваться в комбинациях, когда чередуются атаки ногами и руками на месте по уровню в вертикальной плоскости.

Реализации основных принципов РЕНДЗОКУ-ВАДЗА при сдаче на начальные ступени (8-6 КЮ) обеспечивает сдающему спортсмену более высокую оценку за экзамен и последующее эффективное освоение более сложной техники.

Программа 8 КЮ

1ТУР КАТА

1. ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЯКУ УЧИ-УДЕ-УКЕ.
5. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ.

6. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ.
7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЭАГИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
10. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН.
11. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ

3 ТУР ГОХОН-КУМИТЭ

1. СЭМЭТЭ: Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН
УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
2. СЭМЭТЭ: Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН
УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
3. СЭМЭТЭ: Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН
УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

Программа 7 КЮ

1 ТУР КАТА

1. ХЭЙАН-НИДАН
2. ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН;
2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ДАН-ЦУКИ с ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ЧУДАН.
3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
5. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – НУКИТЭ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
7. Вперед в КИБА-ДАЧИ с УРАКЕН-УЧИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЭАГИ ДЗЁДАН.
10. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН.
11. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.
12. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН.
13. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ

3 ТУР САНБОН-КУМИТЭ

1. СЭМЭТЭ: Вперед в ХИДАРИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – АГЭ-УКЕ – ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ, отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

2. СЭМЭТЭ: Вперед в МИГИ ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – АГЭ-УКЕ – ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор после последней атаки ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

Программа 6 КЮ

1 ТУР КАТА

1. ХЭЙАН-САНДАН

2. ХЭЙАН-НИДАН или ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ РЕН-ЦУКИ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН

3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

4. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – НУКИТЭ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

6. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН – УРАКЕН УЧИ в КОСА-ДАЧИ, назад УЧИ-УДЕ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.

10. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.

11. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.

12. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН – ГЯКУ МАЭ-ЭМПИ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ - ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ в КИБА-ДАЧИ.

13. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ.

3 ТУР КИХОН ИШПОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад в ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ:

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭТЭ: СОТО-УДЕ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: АГЭ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

3. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН

4. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН.

УКЭТЭ: УЧИ-УДЕ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

5. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: СОТО-УДЕ-УКЕ отпор УРАКЕН УЧИ ДЗЁДАН

Общие требования, предъявляемые при сдаче на 5 – 4 КЮ.

Программа квалификационных экзаменов на средние ступени (5-4 КЮ) должна обеспечить контроль освоения спортсменами более сложной базовой техники каратэ.

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются требования аналогичные при сдаче на 8-6 КЮ, но более строго учитываются такие погрешности как:

наличие ненужных дополнительных действий перед началом передвижения;

низкая скорость передвижения;

потеря равновесия и уровня во время движения;

отсутствие четкой фиксации конечного положения тела при завершении защитных и атакующих действиях.

К технике атаки (ТОРИ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

более эффективное включение в удар последовательного вращательного движения бедер и плечевого пояса, а в конечной фазе удара быстрый разгиб руки, что при синхронном завершении всех движений, обеспечивает реальное атакующее действие;

точное завершение атаки при жестко фиксированном запястье и правильном положении кулака, что должно полностью исключить возможность получения собственной травмы.

К технике защиты (УКЕ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

реальная скорость исполнения блока при полной его эффективности;

полное отсутствие лишних подготовительных действий, т.е. быстрый и незаметный замах перед исполнением блока;

блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны, при полной концентрации его конечной фазе;

блок выполняется с мощным скручиванием бедер и синхронным разворотом плечевого пояса и отсутствии даже незначительной потери равновесия.

При сдаче на средние ступени (5-4 КЮ) в программу вводятся достаточно сложные комбинации РЕНДЗОКУ-ВАДЗА, связанные со сменой стоек при определенной последовательности защитных и атакующих действий. Основным требованием на данном этапе является, эффективность защитных и атакующих действий и сохранении равновесия при переходе из одной стойки в другую.

Комбинации технических действий построены таким образом, чтобы на начальном этапе обучения сформировать и по возможности реализовать основные принципы РЕНДЗОКУ-ВАДЗА:

мощная и реальная блокировка действий противника и последующая эффективная контратака;

при атакующих действиях первая атака готовит последующую и обеспечивает её эффективность;

мощная работа бедер и мышц живота;

эффективная связь элементов РЕНДЗОКУ через вращение бедер, когда конечное положение бедер и соответственно ударных частей тела в первом элементе является исходным для начала другого;

отсутствие пауз между элементами РЕНДЗОКУ, что должно обеспечить высокую скорость переключения с одного элемента на другой и последующую высокую скорость вращения бедер;

согласованные действия между верхней и нижней частями тела, за счет включения крупных, наиболее сильных мышечных групп (мышцы живота). Это должно обеспечить эффективность атакующих действий, когда идет переключение по уровню атаки и отсутствует скручивание бедер. Данное положение должно реализовываться в комбинациях, когда чередуются атаки ногами и руками на месте по вертикальному уровню.

Возможность реализации основных принципов РЕНДЗОКУ-ВАДЗА при сдаче на начальные ступени (5-4 КЮ) обеспечивает сдающему более высокую оценку за экзамен и последующее эффективное освоение более сложной техники.

Программа 5 КЮ

1 ТУР КАТА

1. ХЭЙАН-ЙОНДАН

2. ХЭЙАН - САНДАН, ХЭЙАН - НИДАН или ХЭЙАН-ШОДАН

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ РЕН-ЦУКИ ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с САНБОН ЦУКИ. (ДЗЁДАН - ЧУДАН – ЧУДАН)

3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН –ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

4. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ – ЁКО-ЭМПИ ЧУДАН в КИБИ-ДАЧИ.

5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – ГЯКУ ХАЙТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

7. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН - МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН

8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.

9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.

10. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

11. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН - УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

12. Вперед в КИБА-ДАЧИ с ХАЙШУ УЧИ – МИКАДЗУКИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – МАЭ-ЭМПИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ.

13. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ТАТЭ-ШУТО-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

15. Из ФУДО-ДАЧИ отскок назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ переход в ФУДО-ДАЧИ.

16. ШИХО в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ

3 ТУРКИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону в ХИДАРИ (МИГИ):

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону с ШУТО-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ – отпор ГЯКУ ХАЙТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад с АГЭ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, отпор МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН

3. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону ГЭДАН-БАРАЙ-УКЕ отпор ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН

4. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону с УЧИ-УДЕ-УКЕ ДЗЁДАН отпор ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН

5. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад в КИБА-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ отпор УРАКЕН УЧИ

ДЗЁДАН в КИБА-ДАЧИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

Программа 4 КЮ

1 ТУР КАТА

1. ХЭЙАН-ГОДАН
2. ХЭЙАН-ЙОНДАН, ХЭЙАН-САНДАН или ХЭЙАН-НИДАН

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).
2. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
3. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с МОРОТЭ УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
4. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ДЗЮДЗИ-УКЕ ДЗЁДАН – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в КИБИ-ДАЧИ.
5. Вперед в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – ГЯКУ ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.
6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ НИДАН ГЕРИ: МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН - МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН той же ногой без постановки ее пол.
7. Вперед в КИБА-ДАЧИ НИДАН ГЕРИ: ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН - ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН.
8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН - МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ УШИРО ГЕРИ ЧУДАН.
10. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИАСИ КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.
11. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
12. Из ФУДО-ДАЧИ отскок назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ переход в ФУДО-ДАЧИ.
13. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.
14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.
15. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.
16. ШИХО в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ.

3 ТУРКИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Отпор руками после защиты на усмотрение УКЭТЭ:

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону с УЧИ-УДЕ-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ

2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад в КИБА-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ

3. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: в сторону в КИБА-ДАЧИ с ЯМЕ-УКЕ.

4. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад ГЭДАН ДЖЮДЖИ-УКЕ

5. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону с ШУТО-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ

6. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОТОШИ-УКЕ

Общие требования, предъявляемые при сдаче на 3 - 1 КЮ.

Программа квалификационных экзаменов на старшие (3-1 КЮ), должна обеспечить контроль освоения спортсменами практически всей базовой техники каратэ.

При сдаче на 3-1 КЮ в программу вводятся достаточно более сложные комбинации РЕНДЗОКУ-ВАДЗА, связанные со сменой стоек при определенной последовательности защитных и атакующих действий. Основным требованием на данном этапе является, полная эффективность защитных и атакующих действий и сохранении равновесия при переходе из одной стойки в другую.

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются требования аналогичные при сдаче на 5-4 КЮ, но более строго учитываются такие погрешности как:

наличие ненужных дополнительных действий перед началом передвижения;

низкая скорость передвижения;

потеря равновесия и уровня во время движения;

отсутствие четкой фиксации конечного положения тела при завершении защитных и атакующих действиях.

При исполнении КИХОНА к испытуемому при движении вперед или назад предъявляются следующие требования:

полная эффективность демонстрируемой техники;

понимание демонстрируемой техники;

четкая временная аргументация;

возможность многократного исполнения сложных технических действий;
импровизация при выполнении демонстрируемой техники.

К технике атаки (ТОРИ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

более эффективное включение в удар последовательного вращательного движения бедер и плечевого пояса, а в конечной фазе удара быстрый разгиб руки, что при синхронном завершении всех движений, обеспечивает реальное атакующее действие;

точное завершение атаки при жестко фиксированном запястье и правильном положении кулака, что должно полностью исключить возможность получения собственной травмы.

К технике защиты (УКЕ-ВАДЗА) предъявляются следующие требования:

реальная скорость исполнения блока при полной его эффективности;

полное отсутствие лишних подготовительных действий, т.е. быстрый и незаметный замах перед исполнением блока;

блок компактен и не выходит за пределы защищаемой зоны, при полной концентрации его конечной фазе;

блок выполняется с мощным скручиванием бедер и синхронным разворотом плечевого пояса;

полное отсутствие даже незначительной потери равновесия.

К технике защиты и атаки (КАЭШИ ИППОН КУМИТЭ) предъявляются требования аналогичные КИХОН ИППОН КУМИТЭ.

Поединки в ДЗЮ КУМИТЭ с разными противниками должны продемонстрировать разнообразие технических и тактических приемов, а также выносливость спортсменов.

Программа 3 КЮ

1 ТУР КАТА

1. СЭЙНЧИН

2. Один из ХЭЙАН по желанию экзаменуемого спортсмена.

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).

2. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – ЁКО-ЭМПИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УДЕ-ОСАЭ-УКЕ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

4. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – МАЭАШИ МАЭ-ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

7. Вперед в КИБИ-ДАЧИ с ОТОШИ-УКЕ – ТЕЦУИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ

ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН с возвратом ноги к опорной ноге МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.

9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – УШИРО-ГЕРИ ЧУДАН.

10. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – СУРИАСИ

КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

11. Вперед в ФУДО-ДАЧИ одновременно с СЁ-НАГАСИ-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

12. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад ШУТО-УКЕ передней рукой – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН

13. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ ТОБИКОМИ МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в КИБИ-ДАЧИ переход в ФУДО-ДАЧИ

15. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН - МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН

16. ШИХО АГЭ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3 ТУРКИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭТЭ: вперед - в сторону с ГЯКУ УЧИ-УДЕ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ отпор МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН, затем ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН

2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: в сторону СОКУМЕН ДЗЁДАН УКЕ в ХЕЙСОКУ-ДАЧИ отпор ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ, затем ЁКО ЭМПИ УЧИ в КИБА-ДАЧИ

3. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: назад ДЗЁДАН ХАЙШУ ДЗЮДЗИ-УКЕ отпор МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН, затем ГЯКУ МАВАШИ ЭМПИ УЧИ

4. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: в сторону СУКУЙ УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, затем МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН

5. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: вперед - в сторону с ГЯКУ ТАТЕ-ШУТО-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ отпор ГЯКУ ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, затем СОЭТЭ ЁКО-ЭМПИ УЧИ в КИБА-ДАЧИ.

6. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с МОРОТЭ УКЕ отпор ЯМЕ-ЦУКИ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ, затем бросок или сбив противника вниз, и контратака.

ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ФУДО-ДАЧИ вперед:

- пять атакующих действий руками. Известен уровень атаки и тип атаки.

- пять атакующих действий ногами. Известен уровень атаки и тип атаки.

УКЭТЭ: из ФУДО-ДАЧИ назад, назад в сторону, вперед, вперед в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ) - любая защита и отпор.

ДЗЮ КУМИТЭ

Три поединка по 2 минуты с разными противниками.

Программа 2 КЮ

1 ТУР КАТА

1. БАССАЙ-ДАЙ

2. ДЖИОН

3. СЭЙНЧИН

2 ТУР КИХОН

в базовых стойках:

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ОИ-ЦУКИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

2. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЕ – ТЭЙШО-УЧИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ

3. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН + МАЙ-ЭМПИ+ОТОШИ-ЭМПИ - ЁКО-ЭМПИ ЧУДАН в КИБА-ДАЧИ;

4. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – МАЭАШИ МАЭ-ГЕРИ КЕАГИ ДЗЁДАН – НУКИТЭ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;

6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;

7. Вперед в КИБИ-ДАЧИ с ОТОШИ-УКЕ – ТЕЦУИ ЧУДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ;

8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН с возвратом ноги к опорной ноге МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.

9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН.

10. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН – СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

11. Вперед в ФУДО-ДАЧИ одновременно с НАЙВАН НАГАСИ-УКЕ (верхний уровень) – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

12. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с передней ноги АШИ-БАРАЙ – ГЯКУ-ЦУКИ ГЭДАН.

13. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад УЧИ-УДЕ-УКЕ передней рукой – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

14. Вперед в ФУДО-ДАЧИ ТОБИКОМИ ЁКО-ГЕРИ - КЕКОМИ ЧУДАН – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН – в КИБИ-ДАЧИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ФУДО-ДАЧИ.

15. Вперед в ФУДО-ДАЧИ ТОБИКОМИ МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – той же рукой ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН.

16. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой вперед МИКАДЗУКИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН в туже сторону.

17. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН – УШИРО ГЕРИ ЧУДАН.

18. ШИХО АГЭ-УКЕ - ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3 ТУР КИХОН ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ вперед.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Отпор после защиты на усмотрение УКЭТЭ:

1. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ЧУДАН

УКЭТЭ: назад - в сторону с ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЕ в КОКУЦУ-ДАЧИ

2. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: вперед ДЖЮДЖИ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3. СЭМЭТЭ: ОИ-ЦУКИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: в сторону в КИБА-ДАЧИ с ХАЙШИ-УКЕ.

4. СЭМЭТЭ: МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: вперед в сторону СУКУЙ-УКЕ

5. СЭМЭТЭ: МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН

УКЭТЭ: вперед - в сторону с ГЯКУ ТАТЕ-ШУТО-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ
отпор ГЯКУ ШУТО-УЧИ

6. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН

УКЭТЭ: вперед с УДЕ-ОСАЭ-УКЕ в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

7. СЭМЭТЭ: ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН

4 ТУР ДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ФУДО-ДАЧИ вперед:

Пять атакующих действий руками. Известен тип атаки, неизвестен уровень атаки

Пять атакующих действий ногами. Известен тип атаки, неизвестен уровень атаки

УКЭТЭ: из ФУДО-ДАЧИ назад, назад в сторону, вперед, вперед в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ): Свободная защита и отпор.

5 ТУР КАЭШИ ИППОН КУМИТЭ

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед в ХИДАРИ (МИГИ) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Пять атакующих действий, известен уровень атаки и тип атаки.

СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, либо назад в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Пять атакующих действий: любая защита и отпор.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед, назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)) ДЗЕНКУЦУ- ДАЧИ, любая защита и отпор

6 ТУР ДЗЮ КУМИТЭ

Четыре поединка по 2 минуты с разными противниками.

Программа 1 КЮ

1 ТУР КАТА

1. НИПАЙПО

2. СЭЙНЧИН

3. БАССАЙ-ДАЙ

4. ДЖИОН

2 ТУР КИХОН

1. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).

2. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с САНБОН ЦУКИ (ДЗЁДАН-ЧУДАН-ДЗЁДАН).

3. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с АГЭ-УКЕ = ГЭДАН БАРАИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

4. Назад КОКУЦУ-ДАЧИ с ШУТО-УКЕ – МАЭ-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

5. Назад в КОКУЦУ-ДАЧИ с УЧИ-УДЕ-УКЕ – МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ГЯКУ ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

6. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с СОТО-УДЕ-УКЕ = ЁКО-ЭМПИ УЧИ ЧУДАН в КИБИ-ДАЧИ – ШУТО-УЧИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

7. Назад в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ КАКИВАКЭ-УКЕ – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН с постановкой ноги вперед МАВАШИ-ЭМПИ – ГЯКУ АГЕ-ЭМПИ

8. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ.

9. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ

ЧУДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ДЗЁДАН.

10. Вперед в КИБИ-ДАЧИ с ЁКО-ГЕРИ-КЕАГИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН той же ногой.

11. Вперед в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ с УРО-МАВАШИ-ГЕРИ.

12. Вперед в ФУДО-ДАЧИ СУРИКОМИ ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН – КИЗАМИ-ЦУКИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

13. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад НАЙВАН НАГАСИ-УКЕ (нижний уровень) в КИБИ-ДАЧИ – УРАКЕН-УЧИ ДЗЁДАН в КИБИ-ДАЧИ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ФУДО-ДАЧИ.

14. Вперед из ФУДО-ДАЧИ отставленной ногой АШИ-БАРАЙ – с подскоком той же ногой МАЭ-ФУМИКОМИ.

15. Вперед в ФУДО-ДАЧИ с передней ноги АШИ-БАРАЙ – ГЯКУ-ЦУКИ ДЗЁДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ЧУДАН.

16. Из ФУДО-ДАЧИ с отскок назад ОТОШИ-УКЕ передней рукой – ТОБИКОМИ МАЭАШИ МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

17. Вперед из ФУДО-ДАЧИ МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ ЧУДАН – МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН той же ногой – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН.

18. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ вперед УРА-МИКАДЗУКИ-ГЕРИ ЧУДАН – другой ногой МАВАШИ-ГЕРИ ДЗЁДАН.

19. На месте из ХАЧИДЖИ-ДАЧИ одной ногой МАЭ ГЕРИ КЭАГИ ДЗЁДАН – ЁКО-ГЕРИ-КЕКОМИ ЧУДАН – УШИРО ГЕРИ ЧУДАН.

20. ШИХО ТАТЭ-ШУТО-УКЕ – ГЯКУ-ЦУКИ ЧУДАН в ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

3 ТУРДЗЮ ИППОН КУМИТЭ

СЭМЭТЭ из ХИДАРИ (МИГИ) ФУДО-ДАЧИ вперед:

Пять атакующих действий руками. Неизвестен уровень атаки и тип атаки.

Пять атакующих действий ногами. Неизвестен уровень атаки и тип атаки.

УКЭТЭ: из ФУДО-ДАЧИ назад, назад в сторону, вперед, вперед в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ). Свободная защита и отпор.

4 ТУРКАЭШИ ИППОН КУМИТЭ

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед в ХИДАРИ (МИГИ)) ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ

Пять атакующих действий, известен уровень атаки и тип атаки.

СЭМЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ назад, либо назад в сторону ХИДАРИ (МИГИ)

Пять атакующих действий: любая защита и отпор.

УКЭТЭ: из СИДЗЭНТАЙ вперед, назад, назад в сторону, либо в сторону ХИДАРИ (МИГИ)) ДЗЕНКУЦУ- ДАЧИ, любая защита и отпор.

5 ТУРДЗЮ КУМИТЭ

Пять поединков по 2 минуты с разными противниками.

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1 Список литературы

Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта каратэ (Приказ от 16 февраля 2015 г. № 138)
4. Приказ Министерства спорта России от 15.11.2018 г. № 939 "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".
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта.

Учебно-методическая литература

6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980
7. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.
8. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/- М.: Физическая культура, 2010 — 240
9. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

5.2 Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ www.minsport.gov.ru

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>