

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛУЧ» ИМЕНИ ВИТАЛИЯ ФРИДЗОНА»
243145 г.Клинцы, ул.Ворошилова, 39 тел/факс 5-14-32**

«Согласовано»
На заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ «Луч»
им.В.Фридзона
Протокол № _____
«_____» _____ 2015г.

«Утверждено»
Приказом директора
МБУДО ДЮСШ «Луч» им. В.Фридзона
№ 380 от 31 декабря 2015 г.

Каратэ

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа

Срок реализации Программы 9 лет:

Разработчики Программы:

Зам. директора по УВР Константинова Н.В.

Старший инструктор-методист Осипенко И.В.

г. Клинцы 2015 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отработывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Программа по каратэ направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, подготовку к поступлению в организации, реализующие профессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по каратэ составлена в соответствии:

Федеральным законом от 04.12.2007г № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" № 273-ФЗ

Методических рекомендаций по организации спортивной подготовке от 24.10.12г № 325;

Приказом от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30530);

Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531);

Приказом от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 05.03.2014, регистрационный N 31522).

Типовым положением о дополнительном образовании детей (Приказ Минобрнауки РФ от 26.06.2012 г № 504

Уставом МБУ ДО ДЮСШ «Луч»

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

Учебная программа для ДЮСШ по каратэ рассчитана на 9-ти летнее обучение.

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

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

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ
привитие норм личной гигиены и самоконтроля

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

(делится на 2 этапа: начальной специализации и углубленной специализации)

совершенствование физической и функциональной подготовленности
совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение
соревновательного опыта

формирование морально-волевых качеств

освоение теоретического раздела программы

ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

совершенствование специальной физической подготовленности

совершенствование технико-тактического мастерства (применение ударной и бросковой техники в различных условиях)

совершенствование динамики спортивно-технических показателей

достижение высоких результатов выступлений на Всероссийских соревнованиях

I. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

1.1. Нормативные требования к продолжительности этапов подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной полготовки и минимальному количеству лиц , проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной полготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» спортивная дисциплина «ПК» представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	14-15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	17	4-6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	19	2-3

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учетом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ .

1.2. Режим тренировочной работы.

Описание режима работы в учреждении/организации. Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 46 недель. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

Основными формами спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» дисциплина «ПК» являются:

- групповые индивидуальные тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» представлено в таблице 2.

Таблица 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Этапы и годы спортивной подготовки

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	67	63	53	48	25	15
Специальная физическая подготовка (%)	24	27	30	32	35	25
Техническая подготовка (%)	7	8	9	10	20	46
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	2	5	1
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1	2	5	5
Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	1	2	5	3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	4	4	5	5

Пределные тренировочные нагрузки спортсменов на этапах спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» приведены в таблице 3.

Таблица 3

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки по виду спорта всестилевое каратэ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28	32
Количество тренировок в неделю	3	3-5	3-6	3-7	7-12	10-14
Общее количество часов в год	276	414	552	828	1104-1288	1472

Общее количество тренировок в год	138	138-230	138-276	138-322	322-552	460-644
-----------------------------------	-----	---------	---------	---------	---------	---------

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

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях;
- твердое знание спортсменом правил соревнований по виду спорта «всестилевое каратэ»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК;
- наличие медицинского допуска.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта всестилевое каратэ представлены в таблице 4.

Таблица 4

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «всестилевое каратэ»

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Контрольные	-	-	1-2	1	1	12-15
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2	6-8
Основные	-	-	1	1	1-2	4-5

1.4. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию по виду спорта «всестилевое каратэ» приведены в таблицах 5,6,7.

Таблица 5

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для организации спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитный жилет	штук	20
2.	Капа	штук	20
3.	Лапа тренировочная: - малая - большая	штук	20 10
4.	Мат гимнастический (2х1м)	штук	10
5.	Мешок боксерский: - большой 60 кг - средний 40 кг	штук	4 4

6.	Накладки: - на голень -на кисть	пара	20 20
7.	Татами (ковер) 12x12x144 квадрата	комплект	1
8.	Устройство для подвески мешков	штук	8
9.	Шлем защитный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10.	Зеркало настенное (1,5x0,6)	штук	6
11.	Кушетка массажная	штук	2
12.	Макивара	штук	8
13.	Муляж ножа	штук	20
14.	Номера участников	штук	100
15.	Палка гимнастическая: - деревянная - пластмассовая	штук	20
16.	Перекладина металлическая на гимнастическую стенку	штук	8
17.	Пьедестал для награждения	штук	1
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Стенка гимнастическая	секция	8
20.	Тренажер для растяжки механический	штук	4
21.	Утяжелители для ног	пара	10
22.	Бинт резиновый эластичный	штук	20
23.	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	комплект	10
24.	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3
25.	Жилет с отягощением	штук	6
26.	Канат для лазания	штук	2
27.	Мячи спортивные: -баскетбольный -волейбольный -футбольный	штук	1 1 1
28.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
29.	Плинты для штанги (выдвижные)	пара	1
30.	Резина под штангу и гири	штук	6
31.	Скамейка для жима лежа штанги	штук	1
32.	Стеллаж: -(бочка) для хранения гимнастических палок, -для хранения блинов, гантелей	штук	1 2
33.	Тренажеры: - для развития мышц спины - для мышц пресса - универсальный - велотренажер	штук	1 1 1 1
34.	Штанга с блинами до 160 кг	комплект	1
35.	Весы	штук	2
36.	Гонг	штук	1
37.	Карточки с оценками (для ката)	комплект	5
38.	Свисток судейский	штук	2
39.	Секундомер	штук	4

Таблица 6

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1	Защитный шлем	штук	3
2	Капа	штук	3
3	Протектор голени и подъема стопы	штук	3
4	Протектор груди	штук	3
5	Протектор кисти руки	штук	3
6	Протектор паха (раковина)	штук	3
7	Макивара (для тренера)	штук	3
8	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	3

Таблица 7

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитный шлем	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Капа	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Протектор голени и подъема стопы	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
4.	Протектор груди	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
5.	Протектор кисти руки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
6.	Протектор паха	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1

	(раковина)		гося								
7.	Макивара (для тренера)	штук		1	1	-	1	1	1	1	1
8.	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук		1	1	1	2	2	1	2	1

1.5. Организация процесса спортивной подготовки.

На основании нормативной части программы в спортивном учреждении разрабатываются планы подготовки спортивных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором.

В основу комплектования групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

II. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.

2.1. Методы, формы и технологии организации учебного процесса.

Многолетняя подготовка спортсменов является единым педагогическим процессом, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, юношей и juniоров;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств у спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Основными методами организации учебно-познавательной деятельности являются:

Методы использования слова и обеспечения наглядности (словесные и наглядные). С помощью методов использования слова сообщаются теоретические сведения, ставятся конкретные задачи, формируется отношение спортсменов к выполнению тренировочных заданий. Методы обеспечения наглядности приобретают особое значение при обучении технике движений юных спортсменов младшего возраста. У них внимание недостаточно устойчиво, нередко имеет произвольный характер. Они склонны к подражанию. Поэтому в занятиях с ними существенна роль показа. Для создания полных и точных двигательных, зрительных и слуховых ощущений необходимо также шире использовать предметные ориентиры и ограничители, звуковую и световую сигнализацию. Эти приемы позволяют детям почувствовать, правильно ли они выполняют движения.

Аудиовизуальный метод используется при просмотре и анализе видеозаписи тренировочных занятий и учебных фильмов.

Методы спортивной тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются условно на две группы:

методы строго регламентированного упражнения;

методы относительно регламентированного упражнения.

К первой группе относятся: методы целостного и расчлененного упражнения, применяемые в основном при разучивании техники движений; равномерный, переменный, интервальный, повторный, комплексный (повторно-прогрессирующий, стандартно-вариативный, круговой и др.),

которые применяются с целью совершенствования двигательных навыков, воспитания волевых и нравственных качеств.

Ко второй группе относятся игровой, соревновательный методы. Практическое использование методов во многом зависит от закономерностей естественного развития организма, специализации и подготовленности спортсмена.

Методы целостного упражнения заключается в том, что разучиваемое упражнение выполняется в целом, т.е. спортсмены осваивают технику упражнений сразу после показа и объяснения. Этот метод применяется при разучивании простейших упражнений или при изучении сложных двигательных действий, которые нельзя расчленять.

Метод расчлененного упражнения предусматривает расчленение сложного технического действия на относительно самостоятельные элементы, которые разучиваются изолированно, а лишь после определенной отработки соединяются в целостное действие. Этот метод применяется для изучения, совершенствования, закрепления и исправления отдельных частей целого упражнения.

Равномерный метод характеризуется тем, что юные спортсмены выполняют физическое упражнение непрерывно в течение относительно длительного времени с постоянной интенсивностью, стремясь сохранить заданную скорость. Постоянный темп, ритм, величину усилия, амплитуду движений. В зависимости от решаемых задач, упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, длительности, ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

В работе с детьми младшего и среднего возраста важно активное применение методов мотивации (поощрение) и методы эмоционального стимулирования, в соответствии с приследуемыми задачами на данном этапе обучения, например, формирование интереса к занятиям, познавательной активности детей.

Наиболее оптимальными формами организации учебных занятий по каратэ могут быть следующие:

- демонстрация упражнения тренером-преподавателем;
- отработка упражнений с партнером;
- участие в соревнованиях и разбор результатов;
- рассказ, описание, указания, объяснения;
- выполнение индивидуального задания;
- самоподготовка.

Основные формы контроля:

- педагогическое наблюдение;
- тестирование знаний: тематический, промежуточный, итоговый этапы реализации программ;
- устный опрос.

Используемые педагогические технологии:

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности обучающихся (активные методы обучения).
- социально-воспитательные технологии;
- педагогические технологии на основе гуманно-личностной ориентации педагогического процесса.

2.1. Материально-техническое оснащение для реализации программы.

Для реализации программы необходим следующий минимум спортсооружений, оборудования и инвентаря:

- спортивный зал размером не менее 20 метров × 9 метров с мягким покрытием;
- подвесные мешки весом 40, 60 и 80 кг;
- «трапеции» и «подушки» с ручками для отработки ударов руками и ногами;
- спортивная форма (доги белого цвета);
- индивидуальные средства защиты на руки, голень;
- индивидуальные защитные шлемы;
- защитные жилеты;
- футбольные мячи для зала;

- волейбольные мячи на каждого спортсмена;
- набивные мячи массой 1–2 кг;
- скакалки;
- гимнастические палки;
- канат;
- коврики для упражнений лежа;
- инвентарь для соревнований (мягкое покрытие размером 10 x 10 метров, красные и белые флаги, весы, табло, свистки, гонг, секундомеры);
- оснащенное компьютером, принтером, сканером, электронной почтой, канцелярским оборудованием рабочее место для методической работы;
- видеотехника;
- методическая литература, картотека тренировочных программ.

2.3. В настоящей программе материал представлен двумя этапами обучения в виде обучающих ступеней системы «Кю» (ученическая степень):

- Этап начальной подготовки (НП) - 10-9 Кю (белый пояс).
- Тренировочный этап - 8-1 Кю (Синий пояс, желтый пояс, зеленый пояс, коричневый пояс).

Освоение каждой ступени в течение учебного года способствует повышению двигательной активности занимающихся за счет самостоятельных занятий, направленных на многократное повторение специальных упражнений, что повышает физическую подготовленность и тесно связано с изучением теоретического материала и основ знаний.

Переходя от одной ступени к другой, обучающийся овладевает необходимым арсеналом технической подготовки. Спортсмены, находящиеся на этапе начальной подготовки, должны за учебный год овладеть основами техники, тактики, теоретическими знаниями, овладеть определенным уровнем физической подготовки, принимать участие в соревнованиях, сдать квалификационный экзамен по каратэ, получить ученическую степень «Кю».

2.4. Особенности возрастной группы обучающихся, которым адресована программа.

Возраст обучающихся от 7 до 17 лет. Однако к участию в спортивных контактных поединках допускаются участники с 12 лет при условии подготовленности спортсмена и соблюдении правил и мер безопасности организаторами турниров.

Психологические особенности детей.

Группы НП 1-3 (до 12 лет):

- легко управляемы, доверчивы, непосредственны;
- в большинстве своем не любят больших физических нагрузок;
- с удовольствием выполняют только те задания, которые им нравятся;
- необходимо максимально использовать игровые элементы на занятиях с этой возрастной категорией обучающихся;

- для большинства детей в этом возрасте авторитет тренера выше всего.

Группа ТГ 1-4 (12 лет и старше):

- осознанный подход к занятиям;
- понимают конечную цель занятий;
- стремятся к большей мускульной активности;
- появляется дух соперничества;
- авторитет тренера признается при условии его реального наличия.

Вид детской группы: постоянного состава.

При комплектовании групп по годам обучения необходимо учитывать разницу в возрасте обучающихся.

Набор детей в группы обучения осуществляется круглогодично. К занятиям каратэ допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий каратэ, заполнившие заявление о зачислении в МБОУ ДОД «ДЮСШ «Чайка». С последующим прохождением диспансеризации два раза в год.

2.5. Учебно-тематический план

Учебно-методический план также предусматривает построение учебно-тренировочного процесса в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые);
- теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях;
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов;
- комплекс восстановительных мероприятий.

Учебно-тематический план для группы НП-1

Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ.	2	2	-
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	1	1	-
Тема 3. Общефизическая разминка.	25	-	25
Тема 5. Кувьрки и самостраховка при падениях.	25	-	25
Тема 6. Силовая подготовка.	25	-	25
Тема 7. Тренировка выносливости.	25	-	25
Тема 8. Прямые удары руками.	20	-	20
Тема 9. Прямые удары ногами.	15	-	15
Тема 10. Защита от ударов руками.	20	-	20
Тема 11. Защита от ударов ногами.	15	-	15
Тема 12. Секущие удары руками.	15	-	15
Тема 13. Круговые удары ногами.	15	-	15
Тема 14. Комплекс упражнений №1 (Ката Шошин ити).	63	-	63
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.	6	6	-
Тема 28. Прием контрольных нормативов	4		4
Всего часов за 46 недель	276	9	267

Учебно-тематический план для группы НП-2

Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ.	2	2	-
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	2	-
Тема 3. Общефизическая разминка.	35	-	35
Тема 4. Специальная разминка.	35	-	35
Тема 5. Кувьрки и самостраховка при падениях.	35	-	35
Тема 6. Силовая подготовка.	35	-	35
Тема 7. Тренировка выносливости.	35	-	35

Тема 8. Прямые удары руками.	15	-	15
Тема 9. Прямые удары ногами.	15	-	15
Тема 10. Защита от ударов руками.	15	-	15
Тема 11. Защита от ударов ногами.	15	-	15
Тема 12. Секущие удары руками.	15	-	15
Тема 13. Круговые удары ногами.	15	-	15
Тема 14. Комплекс упражнений №1 (Ката Шошин ити).	65	-	65
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	16	-	16
Тема 24. Спарринг и соревнования.	50	-	50
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.	6	6	-
Тема 26. Правила соревнований	4	4	-
Тема 28. Прием контрольных нормативов	4		4
Всего часов за 46 недель	414	14	400

Учебно-тематический план для группы НП-3

Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ.	2	2	-
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	2	-
Тема 3. Общефизическая разминка.	35	-	35
Тема 4. Специальная разминка.	35	-	35
Тема 5. Кувырки и самостраховка при падениях.	35	-	35
Тема 6. Силовая подготовка.	35	-	35
Тема 7. Тренировка выносливости.	35	-	35
Тема 8. Прямые удары руками.	15	-	15
Тема 9. Прямые удары ногами.	15	-	15
Тема 10. Защита от ударов руками.	15	-	15
Тема 11. Защита от ударов ногами.	15	-	15
Тема 12. Секущие удары руками.	15	-	15
Тема 13. Круговые удары ногами.	15	-	15
Тема 15. Комплекс упражнений №2 (Ката Шошин ни).	65	-	65
Тема 22. Броски вперед (Маки коми нагэ).	8	-	8
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	8	-	8
Тема 24. Спарринг и соревнования.	50	-	50
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.	6	6	-
Тема 26. Правила соревнований	4	4	-
Тема 28. Прием контрольных	4		4

нормативов			
Всего часов за 46 недель	414	14	400

Учебно-тематический план для ТГ-1

Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ.	2	2	-
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	2	-
Тема 3. Общефизическая разминка.	50	-	50
Тема 4. Специальная разминка.	50	-	50
Тема 5. Кувьрки и самостраховка при падениях.	50	-	50
Тема 6. Силовая подготовка.	50	-	50
Тема 7. Тренировка выносливости.	50	-	50
Тема 8. Прямые удары руками.	20	-	20
Тема 9. Прямые удары ногами.	20	-	20
Тема 10. Защита от ударов руками.	20	-	20
Тема 11. Защита от ударов ногами.	20	-	20
Тема 12. Секущие удары руками.	20	-	20
Тема 13. Круговые удары ногами.	20	-	20
Тема 16. Комплекс упражнений №3 (Ката Кумитэ ити).	65	-	65
Тема 22. Броски вперед (Маки коми нагэ).	15	-	15
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	15	-	15
Тема 24. Спарринг и соревнования.	65	-	65
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.	10	10	-
Тема 26. Правила соревнований	4	4	-
Тема 28. Прием контрольных нормативов	4		4
Всего часов за 46 недель	552	18	534

Учебно-тематический план для ТГ-2

Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ.	2	2	-
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	2	-
Тема 3. Общефизическая разминка.	50	-	50

Тема 4. Специальная разминка.	50	-	50
Тема 5. Кувырки и самостраховка при падениях.	50	-	50
Тема 6. Силовая подготовка.	50	-	50
Тема 7. Тренировка выносливости.	50	-	50
Тема 8. Прямые удары руками.	20	-	20
Тема 9. Прямые удары ногами.	20	-	20
Тема 10. Защита от ударов руками.	20	-	20
Тема 11. Защита от ударов ногами.	20	-	20
Тема 12. Секущие удары руками.	20	-	20
Тема 13. Круговые удары ногами.	20	-	20
Тема 17. Комплекс упражнений №4 (Ката Нагэ ни).	35	-	35
Тема 18. Комплекс упражнений №5 (Ката Кихон ити)	30		30
Тема 22. Броски вперед (Маки коми нагэ).	15	-	15
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	15	-	15
Тема 24. Спарринг и соревнования.	65	-	65
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.	10	10	-
Тема 26. Правила соревнований	2	2	
Тема 27. Правила оказания первой доврачебной помощи.	2	2	
Тема 28. Прием контрольных нормативов	4		4
Всего часов за 46 недель	552	18	534

Учебно-тематический план для ТГ-3

Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	2	-
Тема 3. Общефизическая разминка.	80	-	80
Тема 4. Специальная разминка.	80	-	80
Тема 5. Кувырки и самостраховка при падениях.	80	-	80
Тема 6. Силовая подготовка.	80	-	80
Тема 7. Тренировка выносливости.	80	-	80
Тема 8. Прямые удары руками.	20	-	20
Тема 9. Прямые удары ногами.	20	-	20
Тема 10. Защита от ударов руками.	20	-	20
Тема 11. Защита от ударов ногами.	20	-	20
Тема 12. Секущие удары руками.	20	-	20
Тема 13. Круговые удары ногами.	20	-	20
Тема 19. Комплекс упражнений №6	144		144

(Ката Кумитэ ни)			
Тема 22. Броски вперёд (Маки коми нагэ).	18	-	18
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	18	-	18
Тема 24. Спарринг и соревнования.	100	-	100
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеofilьмов.	12	12	-
Тема 26 Правила соревнований	4	4	-
Тема 27 Правила оказания первой доврачебной помощи.	4	4	-
Тема 28. Прием контрольных нормативов	6		6
Всего часов за 46 недель	828	22	806

Учебно-тематический план для ТГ-4

Тема	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	2	-
Тема 3. Общефизическая разминка.	80	-	80
Тема 4. Специальная разминка.	80	-	80
Тема 5. Кувырки и самостраховка при падениях.	80	-	80
Тема 6. Силовая подготовка.	80	-	80
Тема 7. Тренировка выносливости.	80	-	80
Тема 8. Прямые удары руками.	20	-	20
Тема 9. Прямые удары ногами.	20	-	20
Тема 12. Секущие удары руками.	20	-	20
Тема 13. Круговые удары ногами.	20	-	20
Тема 20. Комплекс упражнений №7 (Ката Шошин сан)	64		64
Тема 21. Комплекс упражнений №8 (Ката Кихон ни)	80		80
Тема 22. Броски вперёд (Маки коми нагэ).	18	-	18
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	18	-	18
Тема 24. Спарринг и соревнования.	100	-	100
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеofilьмов.	12	12	-
Тема 26 Правила соревнований	4	4	-
Тема 27 Правила оказания первой доврачебной помощи.	4	4	-
Тема 28. Прием контрольных нормативов	6		6

Всего часов за 46 недель	828	22	806
--------------------------	-----	----	-----

Примечание: Учебно-тематический план составлен для групп с **максимальным** количеством учебных часов в неделю (раздел 5 «Режим занятий»).

В зависимости от конкретных условий работы тренера количество учебных часов в неделю может быть изменено в меньшую сторону.

Тренер самостоятельно составляет учебный план-график по приведенному ниже образцу.

Учебный план-график распределения учебных часов группы начальной подготовки (НП 1) на учебный год из расчета 6 часов в неделю

Содержание занятий	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
<u>Теоретические занятия</u>												
Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ	2	1	-	-	-	-	-	-	1			
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеofilьмов.	2	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-
Тема 26 Правила соревнований	4	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-
итого часов:	10	2	2	1	-	-	1	2	1	-	1	-
<u>Практические занятия</u>												
Тема 3. Общефизическая	35	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
Тема 4. Специальная	35	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
Тема 5. Кувьрки и самостраховка при падениях.	15	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Тема 6. Силовая подготовка.	15	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Тема 7. Тренировка	15	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1
Тема 8. Прямые удары	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тема 9. Прямые удары	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тема 10. Защита от ударов	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тема 11. Защита от ударов	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тема 12. Секущие удары	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тема 13. Круговые удары	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-
Тема 16. Комплекс упражнений №3 (Ката Кумитэ ити)	35	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3
Тема 22. Броски вперед	8	1	1	1	1	2	1	1	-	-	-	-
Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).	8	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
итого часов:	226	23	23	23	20	21	23	20	19	21	21	12
<u>Участие в соревнованиях</u>												
Тема 24. Спарринг и соревнования.	36	4	4	4	3	4	4	4	4	4	-	-
итого часов:	36	4	4	4	3	4	4	4	4	4	-	-

всего часов:	552	48	48	48	55	53	53	55	55	55	38	34
--------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Учебный план-график распределения учебных часов тренировочной группы (ТГ 3:4) на учебный год из расчета 18 часов в неделю

Содержание занятий	Кол-во часов	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII
<u>Теоретические занятия</u>												
Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.	6	-	-	2	1	1	-	-	-	-	2	-
Тема 26 Правила соревнований	2	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
Тема 27 Правила оказания первой доврачебной помощи.	2	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-
итого часов:	12	1	1	2	1	1	2	1	1	-	2	-
<u>Практические занятия</u>												
Тема 3. Общефизическая	70	7	6	6	6	7	6	6	7	7	6	6
Тема 4. Специальная	70	6	6	7	7	6	6	7	6	6	7	6
Тема 5. Кувьрки и самостраховка при падениях.	70	7	6	6	6	7	6	6	7	7	6	6
Тема 6. Силовая подготовка.	70	6	6	7	7	6	6	7	6	6	7	6
Тема 7. Тренировка	70	7	6	6	6	7	6	6	7	7	6	6
Тема 8. Прямые удары	40	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3
Тема 9. Прямые удары	40	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
Тема 12. Секущие удары	40	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3
Тема 13. Круговые удары	40	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3
Тема 20. Комплекс упражнений №7 (Ката	70	6	6	7	7	6	6	7	6	6	7	6
Тема 21. Комплекс упражнений №8 (Ката Кихон	70	7	6	6	6	7	6	6	7	7	6	6
Тема 22. Броски вперед	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
Тема 23. Броски назад (Ура	32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1
итого часов:	714	66	62	67	65	66	62	67	68	68	65	56
<u>Участие в соревнованиях</u>												
Тема 24. Спарринг и соревнования.	100	10	12	8	10	10	12	8	7	6	10	7
итого часов:	100	10	12	8	10	10	12	8	7	6	10	7
<u>Контрольные нормативы</u>												
Тема 28. Прием контрольных нормативов	4	2								2		
итого												
всего часов:	828	79	75	77	76	77	76	76	76	76	77	63

2.6. Содержание тем.

Тема 1. Этикет, история боевых искусств, история Ашихара-каратэ.

Правила поведения в Додзё Ашихара-каратэ:

Перед входом в Додзё правильно надеть кимоно и завязать пояс. Кимоно и личный пояс это неотъемлемые составляющие Бусидо. К ним нужно относиться с гордостью и любовью. Кимоно всегда должно быть чистым и в хорошем состоянии. Снимать кимоно можно после занятий, только покинув Додзё.

Ногти на пальцах и волосы должны быть короткими и чистыми, и обучающийся должен выглядеть опрятно. Часы, цепочки, крестики, амулеты, украшения и любые драгоценности нельзя носить во время тренировки. Жевательная резинка или подобное ей не допускаются в Додзё.

Входя в Додзё необходимо остановиться, выполнить поклон, сопровождая его приветствием «**Осс!!**» (**ritsurei**). Такой же поклон выполнить при выходе. Все поклоны в каратэ сопровождаются приветствием «**Осс!!**». Это международное приветствие в каратэ, которое произносится громко и четко. Приветствие друг другу выполняется как в Додзе, так и за его пределами. Причем обучающийся с более низким поясом выполняет приветствие первым.

Слово «**Осс!!**» (**Osu**) означает, что Вы понимаете то, что говорит инструктор. Когда инструктор дает команду или объясняет что-либо надо отвечать «**Осс!!**» без подсказки. Это относится как к отдельному обучающийся, так и ко всей группе.

К 1-му и 2-му Дан обращаться «**Сэмпай**» и ко всем 3-им Дан и Руководителям Додзё - «**Сэнсэй**». Необходимо оказывать уважение обучающемуся более старшему по рангу. Старшие должны подавать хорошие примеры обучающимся более низкого уровня. Нельзя покидать Додзе во время тренировки без разрешения старшего. Во время занятий не допускаются разговоры, если только Вы хотите задать вопрос. Если у Вас есть вопрос, привлечите внимание, поднимая вашу руку. Вы должны быть невозмутимы всегда.

Почетное место в Додзе – «**Синдэн**» (**Shinden**) не перемещается, его нельзя трогать.

Тема 2. Правила и меры безопасности в спортивном зале при проведении занятий.

Правила и меры безопасности при проведении занятий по каратэ:

1. Тренер отвечает за жизнь и здоровье обучающийся во время проведения занятий по каратэ.
2. Занятия проводятся под руководством тренера.
3. На занятиях обучающийся должны присутствовать в кимоно или спортивной форме, иметь при себе средства индивидуальной защиты.
4. На обучающийся не должно находиться цепочек, часов и т.п. во избежание получения травмы.
5. Обучающийся должен иметь аккуратно подстриженные ногти на руках и ногах.
6. На занятиях обучающийся обязан:
выполнять все требования тренера;
входить в спортзал и выходить из него только с разрешения тренера;
при проведении технических действий использовать приемы страховки и само страховки;
немедленно докладывать тренеру при обнаружении нарушений, которые могут привести к травме;
немедленно докладывать тренеру, в случае если обучающийся почувствует недомогание или слабость;
при проведении приемов быть внимательным, не отвлекаться, чтобы не нанести травму партнеру или обучающийся, которые находятся рядом;
не выполнять приемы, если под ногами находится инвентарь, а также вблизи стен, окон, дверей и лавочек.
7. Обучающийся должны знать и выполнять все требования настоящей инструкции.

Тема 3. Общефизическая разминка.

На занятиях по каратэ практикуется:

- традиционная разминка (бег, обычные прыжки, приседания, применение обруча, палок, каната, растягивающие упражнения и т.д.);
- игровая разминка (игры с мячом, эстафеты, бег в виде броуновского движения).

Тема 4. Специальная разминка.

Челночные перемещения, специальные прыжки, бой с тенью, разрыв дистанции, повороты и развороты, нырки, неагрессивная техника в паре, силовая техника в паре, парная набивка мягких частей тела, элементы акробатики

Тема 5. Кувырки и само страховка при падениях.

Различные виды кувырков и падений, как на мягкую, так и на твердую поверхности.

Тема 6. Силовая подготовка.

Различные отжимания от пола в положении «упор лежа» на двух и на одной руке, использование отягощений, использование штанги и гантелей, использование специальных тренажеров

Тема 7. Тренировка выносливости.

Бег на 5-10 км, рваный бег на короткие дистанции, непрерывные комбинации ударов руками и ногами по «лапам» и тяжелым мешкам на время от 1 до 5 минут, прыжки со скакалкой, бег по ступенькам вверх и т.д.

Тема 8. Прямые удары руками.

Чудан цуки, дзедан цуки, сэйкэн аго учи, шита цуки.

Тема 9. Прямые удары ногами.

Мае гери, йоко гэри, уширо гэри, кансетсу гэри.

Тема 10. Защита от ударов руками.

Сото укэ, гэдан барай, учи укэ, дзедан укэ, маваши укэ.

Тема 11. Защита от ударов ногами.

Сото укэ, гэдан барай, учи укэ, дзедан укэ, маваши укэ, сунэ укэ.

Тема 12. Секущие удары руками.

Уракэн аго учи, уракэн сюю учи, уракэн хизоу учи, уракэн маваси учи, хиджи учи.

Тема 13. Круговые удары ногами.

Маваши гэри, уширо маваши гэри, какэ гэри, сото маваши гэри, учи маваши гэри.

Тема 14. Комплекс упражнений №1 (Ката Шошин ити).

Комплекс для отработки простых атакующих и защитных движений без ударов в голову.

Тема 15. Комплекс упражнений №2 (Ката Шошин ни).

Комплекс для отработки простых атакующих и защитных движений с ударами в голову.

Тема 16. Комплекс упражнений №3 (Ката Нагэ ни).

Комплекс для отработки бросков вперед (маки коми нагэ) и назад (ура нагэ)

Тема 17. Комплекс упражнений №4 (Ката Кумитэ ити).

Комплекс для отработки атакующих комбинаций на средней дистанции.

Тема 18. Комплекс упражнений №5 (Ката Кихон ити).

Комплекс для отработки базовых ударов и блоков.

Тема 19. Комплекс упражнений №6 (Ката Кумитэ ни).

Комплекс для отработки атакующих комбинаций на средней дистанции.

Тема 20. Комплекс упражнений №7 (Ката Шошин сан).

Комплекс для отработки сложных атакующих и защитных движений с ударами в голову.

Тема 21. Комплекс упражнений №8 (Ката Кихон ни).

Комплекс для отработки базовых ударов и блоков с уходом в 4 позиции.

Тема 22. Броски вперёд (Маки коми нагэ).

Броски с использование крутящего момента для выведения противника из равновесия.

Тема 23. Броски назад (Ура нагэ).

Броски противника на спину.

Тема 24. Спарринг и соревнования.

Тактико-технические действия с партнером («сабаки») – условный поединок с оговоренным заданием.

Свободный тренировочный поединок («кумитэ») с максимальными средствами защиты.

Поединок на соревнованиях различного уровня без ограничения в разрешенных правилами средствах борьбы.

Тема 25. Просмотр и анализ учебных видеофильмов.

При условии наличия помещения и технических средств просмотра видеоматериалов и фильмов. Как правило выполняется по заданию тренера индивидуально или персонально с тренером для анализа результатов соревнований. Допускается коллективный просмотр фильмов по тематике единоборств в кинотеатре с последующим обсуждением в удобном для этого месте.

Тема 26 Правила соревнований.

Для безопасного проведения соревнований по каратэ необходимо знать разрешенные и запрещенные приемы, регламент соревнований и другие требования.

Тема 27 Правила оказания первой доврачебной помощи.

Тема 28. Прием контрольных нормативов.

Контрольные испытания проводятся 2 раза. В начале и конце учебного года.

Тема 29. Восстановительные мероприятия.

В виду отсутствия финансирования, недостаточного количества тренеров-преподавателей для взаимозаменяемости дополнительные 6 недель учебно-тренировочных сборов в оздоровительно-спортивном лагере не используются. Проведение спортивно-оздоровительных мероприятия для обучающихся ДЮСШ «Чайка» проводятся в период отпуска тренера-преподавателя по личному плану.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

К концу **1 года** обучения в группе **Начальной подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10 Кю

1. Силовой тест		10 Кю
1.1	Отжимание от пола на кулаках	20
1.2	Упражнения на пресс	20
1.3	Приседания	20
1.4	Подтягивание на перекладине	2
2. Кихон		
Удары руками из Сантин дати		
2.1	Тюдан (дзёдан) Сэйкэн Дзуки	
2.2	Сэйкэн Аго Учи	
Удары руками из Киба дати		
Удары ногами из Хэйко дати		
2.3	Хидза Ганмэн Гэри	
2.4	Кинтэки Гэри	
2.5	Маэ Гэри	
2.62	Маваси Хидза Гэри	
Удары ногами из Кэри но камаэ		
2.7	Маэ Кэри Агэ	
Блоки из Сантин дати		
2.8	Гэдан Барай	
2.9	Сото Укэ	
2.10	Дзёдан Укэ	
2.11	Ути Укэ	
3. Сабаки		
3.1	Отдельные комбинации из ката Сёсин 1	

К концу **2 года** обучения в группе **Начальной подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, правила соревнований.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10 Кю **+9 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	25
1.2	Упражнения на пресс	25
1.3	Приседания	25
1.4	Подтягивание на перекладине	3
2. Кихон		
Удары руками из Сантин дати		
2.1	Уракэн Ганмэн Учи	
2.2	Уракэн Саю Учи	

2.3	Уракэн Мизоу Учи
2.4	Уракэн Маваси Учи
Удары руками из Киба дати	
2.5	Сита Дзуки
Удары ногами из Хэйко дати	
2.6	Маваси Гэри
Удары ногами из Кэри но камаэ	
Удары ногами из Хэйсоку (Мусуби) дати	
2.7	Кансэцу Гэри
2.8	Ёко Гэри
2.9	Ёко Кэри Агэ
Блоки из Сантин дати	
2.10	Маваси Укэ
3. Сабаки	
3.1	Отдельные комбинации из ката Сёсин 1 и Сёсин 2
4. Ката	
4.1	Сёсин 1

К концу **3 года** обучения в группе **Начальной подготовки**:

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, правила соревнований.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10, 9 Кю **+8 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	30
1.2	Упражнения на пресс	30
1.3	Приседания	30
1.4	Подтягивание на перекладине	5
2. Кихон		
Удары руками из Киба дати		
2.1	Хидзи Учи	
Удары ногами из Хэйко дати		
2.2	Сото Маваси Гэри	
2.3	Учи Маваси Гэри	
3. Идо Кэйко		
Перемещения в Дзэнкуцу дати на 3,5,10 шагов		
3.1	Ой Дзуки	
3.2	Гяку Дзуки	
3.3	Дзёдан Укэ - Гяку- Дзуки	
3.4	Гэдан барай - Гяку- Дзуки	
3.5	Сото укэ - Гяку- Дзуки	
3.6	Учи укэ - Гяку- Дзуки	
3.7	Маэ Кэри Агэ	
3.8	Маэ Гэри	
3.9	Маваси Гэри	
Перемещения в Киба дати		
3.10	Тэтцуи с разворотом через грудь и через спину	
4. Сабаки		
4.1	4 позиции Ашихара-каратэ в сочетании с контролем после выполнения блоков сото, сүто, гэдан барай, сунэ укэ	
4.2	Отдельные комбинации из ката Сёсин 2 и Кихон 1	
5. Ката		

5.1	Сёсин 2
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах	
6.1	Нихон Дзуки, Маэ Гэри, Маваси Гэри

К концу **1 года** обучения в **Тренировочной группе подготовки:**

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы тренировочного процесса, правила соревнований.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученические степени 10, 9, 8 Кю + **7 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	35
1.2	Упражнения на пресс	35
1.3	Приседания	35
1.4	Подтягивание на перекладине	7
2. Кихон		
Удары руками из Киба дати		
2.1	Энкэй Гьяку Дзуки	
Удары ногами из Хэйко дати		
2.2	Усиро Гэри	
3. Идо Кэйко		
Перемещения в Дзэнкуцу дати на 3,5,10 шагов		
3.1	Сото Укэ / Гяку- Дзуки / Дзёдан Укэ/ Гяку- Дзуки	
3.2	Маэ Кэри Агэ/ Маваси Гэри/ Хидза ГэриХ	
Перемещения в Киба дати		
3.3	Три шага с Тэтцуи (через грудь, грудь, спину)	
4. Сабаки		
4.1	Отдельные комбинации из ката Кумитэ 1 и Нагэ 2	
5. Ката		
5.1	Кумитэ 1	
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах		
6.1	Нихон Дзуки, Маэ Гэри, Маваси Гэри	
6.2	Ёко Гэри, Усиро Гэри	

К концу **2 года** обучения в **Тренировочной группе подготовки:**

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, правила оказания первой доврачебной помощи.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученическую степень 10, 9, 8, 7 Кю + **6 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	40
1.2	Упражнения на пресс	40
1.3	Приседания	40
1.4	Подтягивание на перекладине	8
2. Кихон (вся техника до 7 Кю включительно) +		
Удары ногами из Кумитэ дати		
2.1	Кэрикоми Какэ Гэри (Spin Kick)	
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов до 7 Кю включительно) в Дзэнкуцу дати		
3.1	На один шаг Ой Гэдан Дзуки, Гяку Тюдан Дзуки, Ой Дзёдан Дзуки	
3.2	На один шаг Гяку Гэдан Дзуки, Ой Тюдан Дзуки, Гяку Дзёдан ДзукиХ	

в Кумитэ дати (применительно к левосторонней стойке)	
3.3	Л Дзуки, П Дзуки, П Хиджи Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)
3.4	<u>Базовая комбинация:</u> Маэ Гэри, шаг вперед, Нихон Дзуки, Маваси Дзёдан Гэри, шаг вперед, Дзёдан Усиро Маваси Гэри с разворотом на 360, Лоу Кик, Маваси Укэ, Хидза Гэри, Хиджи Ути с разворотом на 180, Киай с постановкой ноги
в Киба дати	
3.7	Ёко Гэри, шаг вперед, Санкаку Гэри с разворотом на 180
3.8	Какэ Гэри (Spin Kick) передней ногой с разворотом на 180
4. Сабаки	
4.1	Техника Хики Маваси
5. Ката	
5.1	Нагэ 2
5.2	Кихон 1
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах	
6.1	Серии по 3 удара (1 мин + 1 мин)

К концу **3 года** обучения в **Тренировочной группе подготовки:**

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы общей физической подготовки и специальной физической подготовки, правила оказания первой доврачебной помощи, лидеров сборной команды России.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученическую степень 10, 9, 8, 7, 6 Кю + **5 Кю**

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	50
1.2	Упражнения на пресс	50
1.3	Приседания	50
1.4	Подтягивание на перекладине	9
2. Кихон		
Удары ногами из Кумитэ дати		
2.1	Усиро Маваси Какэ Гэри	
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов)		
в Дзэнкуцу дати		
3.1	На первый шаг П Хидзи Учи, П Дзедан Укэ, П Гэдан Барай, Л Гяку дзуки На второй шаг Л Хидзи Учи, Л Дзедан Укэ, Л Гэдан Барай, П Гяку дзуки	
в Кумитэ дати (применительно к левосторонней стойке)		
3.2	Л Дзуки, П Дзуки, Л Сита Дзёдан Дзуки, П Хиджи Учи, шаг вперед (и то же начиная с П руки)	
в Киба дати		
3.4	Уширо Гэри с разворотом на 180 и постановкой ноги вперед	
3.5	Уширо Маваси Гэри с разворотом на 180 с постановкой ноги вперед	
4. Сабаки		
4.1	Техника Хики Кудзуси	
5. Ката		
5.1	Кумитэ 2	
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах		
6.1	Серии по 3 удара (1,5 мин + 1,5 мин)	

К концу **4 года** обучения в **Тренировочной группе подготовки:**

смогут знать (теоретически):

правила и меры безопасности во время занятий каратэ, основы правил поведения и этикета во время занятий каратэ, терминологию, используемую во время занятий каратэ, принципы общей

физической подготовки и специальной физической подготовки, правила оказания первой доврачебной помощи, лидеров мирового Ашихара каратэ.

смогут уметь (практически):

выполнять силовые и специальные упражнения на ученическую степень 10, 9, 8, 7, 6, 5 Кю + 4 Кю

1. Силовой тест		
1.1	Отжимание от пола на кулаках	60
1.2	Упражнения на пресс	60
1.3	Приседания	60
1.4	Подтягивание на перекладине	10
2. Кихон (вся техника до 5 Кю включительно) +		
Удары ногами из Кумитэ дати		
2.1	Керикоми Какэ Гэри, Уширо Маваши Какэ Гэри	
3. Идо Кэйко (перемещения на 3,5,10 шагов)		
в Кумитэ дати (применительно к левосторонней стойке)		
3.1	Л Маваси Ути, П хиджи ути, шагХ	
3.2	Л Тюдан Ёко Гэри, П Дзёдан Маваси Гэри с шагом вперед, П Тюдан Ёко Гэри, Л Дзёдан Маваси Гэри с шагом вперед	
4. Сабаки		
4.1	Техника контроля после Хиккакэ (зацеп ногой)	
5. Ката		
5.1	Сёсин 3	
5.2	Кихон 2	
6. Кондиция, демонстрация силы ударов на снарядах		
6.1	Серии по 3 удара (2 мин + 30 секунд отдых + 1 мин)	
7. Кумитэ		
7.1	Поединки с 5 соперниками без перерыва по 1 минуте с каждым	

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

Интернет-ресурсы:

- официальный сайт министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
- официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России www.askarate.ru
- официальный сайт Московского областного центра Ашихара-каратэ www.ashihara-karate.ru

Список литературы:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 13.01.96 г. № 12-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ // Российская газета, 8 декабря 2007 г.
3. *Hideyuki Ashihara. The Word of Life*, Tsuba Books. - Tokyo, 1997.-432 p
4. Ф.А.Вещиков . Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара-каратэ». Изд. «Советский спорт», 2011
5. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. - 160 с.
6. *ДержачАЛ., Исаев АЛ.* Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 1981.
7. *Лях В.И.* Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО Издательство АСТ, 1998. - 272 с.
8. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 1991. -543 с.
9. *Прокудин К.В.* Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с.
10. *Травин Ю.Г., Дьяков В.В.* Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.-255 с.
11. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1987. -127 с.
12. *Хрущев СВ., Круглый М.М.* Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987.-157 с.

V. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

1.	Первенство ДЮСШ «Чайка» по Ашихара-каратэ	22.11.2015г.	г.Королев МО
2.	Зимний учебно-тренировочный лагерь	29.01.- 31.01.2016	Пушкинский район, д.Костино, П. «Салют»
1.	Первенство г. Королева по Ашихара-каратэ	13.03.2016г.	г.Королев МО
2.	Первенство России по Ашихара-каратэ	Апрель 2016г.	г.Воронеж
3.	Летний детский спортивный лагерь Ашихара-каратэ	28.05-17.06 2016г.	д.Зубово Клинского р-на МО
4.	Летний учебно-тренировочный лагерь	25.07-31.07 2016г.	Воронежская обл.