


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 31.08.2023 г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ
С.В. Рябец
Приказ № 57-ОД от 31.08.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Каратэ»**

Срок реализации: 216 часов
(возраст обучающихся 10-15 лет)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель - Булавкин П.И..

п. Лев Толстой
2023 год

Оглавление

Пояснительная записка	с.3
Цель и задачи	с.4
Учебный план	с.5
Календарно-учебный график	с.5
Содержание курса «Теоретическая подготовка»	с.6
Содержание курса «Общая физическая подготовка»	с.7
Содержание курса «Специальная физическая подготовка»	с. 10
Планируемые результаты	с.12
Оценочные материалы	с.12
Организационно-педагогические условия	с.13
Список литературы	с.14
Приложение 1. Рабочая программа курса «Теоретическая подготовка»	с.15
Приложение 2. Рабочая программа курса «Общая физическая подготовка»	с.19
Приложение 3. Рабочая программа курса «Специальная физическая подготовка»	с.29

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и требованиями, предъявляемыми к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

5. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 (ред. от 21.04.2023) «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Каратэ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Каратэ как вид боевого искусства сформировался на базе каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Двигательный состав основных атакующих средств каратэ-до и принципы их тактической реализации были направлены на осуществление доминантной цели боя – скорейшее уничтожение противника.

Каратэ представляет собой не просто стиль единоборства, а систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на

физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических качеств и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности.

Занятия каратэ следует рассматривать как дополнительную и нетрадиционную форму обучения и воспитания, оказывающую оздоровительное, обучающее и воспитательное воздействие на организм детей.

Актуальность программы. Занятия каратэ рассматриваются многими специалистами в качестве одного из действенных средств физической подготовки подрастающего поколения и, следовательно, имеют большое прикладное значение. Характерными особенностями современной жизни являются снижение двигательной активности подрастающего поколения, отсутствие, иногда, самой необходимости быть сильным, ловким, выносливым. Кроме того, отсутствует сама установка вести здоровый образ жизни, заниматься физкультурой и спортом. Отсюда рост числа различных хронических заболеваний у детей и подростков, приобщение к алкоголю, курению и наркотикам. Занятия же каратэ, как одним из видов спортивных единоборств позволяют приобщить их к занятиям спортом, отвлечь от «дурного влияния улицы», дать здоровье, как телесное, так и духовное.

Важнейшим результатом занятий каратэ следует признать формирование способности преодолевать трудности. Это качество, особенно приобретенное в юношеские годы, помогает человеку всю последующую жизнь. Оно связано с совершенствованием обостренных чувств чести и самолюбия, самостоятельности и способности быстро принимать волевые решения.

Адресат программы: учащиеся в возрасте от 10 до 15 лет.

Цель и задачи программы

Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения обучающихся средствами физкультурно-спортивной деятельности.

Задачи

- обучить технике и тактике каратэ;
- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитывать чувство патриотизма через знакомство со спортивными достижениями российских спортсменов.
- развивать быстроту, ловкость, координацию движений, равновесие.

Учебный план

№ п/п	Наименование курса	Кол-во часов	Формы проведения промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	9	викторина
2.	Общая физическая подготовка	107	соревнования
3.	Специальная физическая подготовка	100	спарринги
	Итого:	216	

Календарный учебный график

Форма обучения – очная. Занятия проходят три раза в неделю по два часа.

Этапы образовательного процесса	сроки
Количество групп	1
Возраст учащихся	10-15 лет
Количество занятий в неделю	3 раза по 2 занятия
Количество часов	216 часов
Продолжительность учебного занятия	45 минут
Начало учебных занятий	1 сентября
Окончание учебных занятий	31 мая
Форма обучения	очная
Промежуточная аттестация: - курс «Теоретическая подготовка» -курс «Физическая подготовка» -курс «Специальная физическая подготовка»	на последнем занятии на последнем занятии на последнем занятии

Содержание курса «Теоретическая подготовка»

Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

Значение физических упражнений. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Гигиена, режим дня, питание спортсмена. Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

История развития каратэ за рубежом и в России. Характеристика каратэ, место и значение в российской системе физического воспитания. История развития каратэ как вида спорта. Достижения Российских каратистов на мировой арене.

Итоги и анализ выступлений каратистов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ в России.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм в процессе занятий каратэ: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки
Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Методы и приемы каратэ, направленные на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Промежуточная аттестация-викторина.

Содержание курса «Общая физическая подготовка»

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном

и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

Содержание курса «Специальная физическая подготовка»

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных

положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувьрки вперед и назад, захватив ноги партнера.

10-й КЮ—БЕЛЫЙ ПОЯС

Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати.

Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.

Ката: Кихон-ката соно ити.

9-й КЮ — БЕЛЫЙ ПОЯС С ГОЛУБОЙ ПОЛОСКОЙ

Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.

Удары руками : Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня). Блоки: Сэйкэн тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ. Удары ногами: Маэ-гэри тюдан тюсоку.

Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II.

Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни. Кумитэ: Самбон кумитэ.

8-й КЮ—ГОЛУБОЙ ПОЯС

Стойки: Киба-дати.

Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Моротэ тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гёдан-барай). Удары ногами: Маэ-гэри дзёдан.

Ката: Тайкёку соно сан.

Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гёдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусиоку иппон кумитэ.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»

Будут знать:

- о строении и функций организма человека;
- о значении физических упражнений;

- о значении гигиены, режима дня и питания спортсмена;
- о истории развития каратэ в России и за рубежом;
- правила техники безопасности, требования к оборудованию;

Будут уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- применять правила поведения и безопасности во время занятий.

Планируемые результаты освоения курса «Общая физическая подготовка»

Будут знать:

- технику правильной ходьбы;
- технику бега на короткие и длинные дистанции;
- технику правильного выполнения прыжков.

Будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- освоить навыки и умения по организации и проведению разминки, подвижных игр и эстафет

Планируемые результаты освоения курса «Специальная физическая подготовка»

Будут знать:

- технику правильного выполнения акробатических упражнений;
- виды имитационных упражнений;
- основные виды стоек, блоков, ударов руками и ногами.

Будут уметь:

- соревноваться индивидуально (физическая и специальная подготовка), коллективно (подвижные игры, спортивные игры)
- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству;

Оценочные материалы

Освоение дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ» по курсам «Теоретическая подготовка», «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» сопровождаются текущим контролем в виде наблюдения и промежуточной аттестацией.

Промежуточная аттестация - это оценка качества обучаемости по дополнительной общеразвивающей программе по итогам курса.

Промежуточная аттестация по курсу «Теоретическая подготовка» проходит в форме викторины.

Вопросы викторины по курсу «Теоретическая подготовка».

1. Расскажите о правилах техники безопасности на занятиях.
2. Что такое физическая культура и ее значение для укрепления здоровья?
3. Расскажите о строении человека и функциях организма.
4. Каково значение физических упражнений для организма человека?
5. Что вы знаете о гигиене человека?
6. Что такое режим дня?
7. Расскажите об основных принципах питания спортсмена?
8. Что вы знаете о истории развития каратэ за рубежом и в России?
9. Как предотвратить заболеваемость и травматизм в спорте?
10. Каковы основные средства спортивной тренировки?

Промежуточная аттестация по курсу «Общая физическая подготовка» проходит в форме соревнований. Обучающиеся делятся на две команды и соревнуются на лучший результат по следующим видам: бег на короткие дистанции, бег на длинные, прыжки в длину и эстафеты.

Промежуточная аттестация по курсу «Специальная физическая подготовка» проходит в форме спаррингов. Обучающиеся делятся на пары, согласно весовой категории. Каждая пара показывает выученные приемы, в течение 2 минут, затем формируются новые пары из победителей предыдущих пар. Соревнования проходят до выявления победителя.

Организационно-педагогические условия

Для успешной реализации программы занятия проводятся в помещении с соответствующем требованиям САНПиН и требованиям техники безопасности.

Материально-техническое оснащение

- спортивный зал:
- маты гимнастические- 20 шт.
- медицинболы – 15 шт.
- канат- 1 шт.
- гантели – 15 компл.
- гири – по 15 шт.
- штанга – 3 шт.
- скакалки- 15 шт.
- шведская стенка – 3 шт.
- весы электронные медицинские – 1шт.
- мячи – 15 шт.
- кимоно (приобретаются учащимися самостоятельно).

Кадровые условия

Данную программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, первую квалификационную категорию и проходит курсы повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года.

Список литературы.

- 1. Алиханов. И. И.** Техника и тактика карате. Издание второе переработанное, дополненное. М.: Физкультура и спорт.,1994..
- 2. Вольная борьба.** Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. Якутск, 1995.
- 3. Дахновский В. С, С. С. Лещенко.** Подготовка борцов высокого класса. Издательство «Здоровье», Киев, 1999.(7)-стр. 6, (8)- стр. 7, (9)- стр. 9, (10)-стр. 11, (11)- стр. 11, (12)- стр. 12.
- 4. Игуменов В.М. , Подливаев Б.А.** Спортивная борьба. Учебное пособие для пединститутов. М. Просвещение,1993.
- 5. Маркиянов О. А.** Соревновательный метод совершенствования технического мастерства юных каратистов. Чебоксары. Издательство Чувашского Университета, 1992. (1)-стр. 6, (2)-стр. 8, (3)-стр. 9, (4)-стр. 9, (5)-стр. 10, (6)-стр. 11.
- 6. Медведь А. В., Кочурко Е. И.** Совершенствование подготовки мастеров карате. Минск. «Полымя», 1995.
- 7. Станков А.Г.** Индивидуализация подготовки борцов. - М.: Физкультура и спорт ., 1994.
- 8. Теоретическая подготовка юных спортсменов.** Пособие для тренеров ДЮСШ. Под общей редакцией **Ю. Ф. Буйнова и Ю. Ф. Курамшина.** Москва, «Физкультура и спорт», 1991

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 31.08.2023 г



Рабочая программа по курсу
«Теоретическая подготовка»
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Каратэ»

Срок реализации: 9 часов
(возраст обучающихся 10-15 лет)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель- Булавкин П.И..

п. Лев Толстой
2023 год

Планируемые результаты освоения курса «Теоретическая подготовка»

Будут знать:

- о строении и функций организма человека;
- о значении физических упражнений;
- о значении гигиены, режима дня и питания спортсмена;
- о истории развития каратэ в России и за рубежом;
- правила техники безопасности, требования к оборудованию;

Будут уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- применять правила поведения и безопасности во время занятий.

Содержание курса «Теоретическая подготовка»

Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом, во время и по окончании занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования техники, развития физических качеств (силы, ловкости, быстроты выносливости). Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костная система, связочный аппарат, мышцы. Изменения антропометрических показателей по мере роста и развития организма. Ресурсы систем дыхания и кровообращения. Эффективность потребления кислорода под влиянием систематических тренировок. Сенситивные периоды - важнейшие показатели развития физических качеств организма человека.

Значение физических упражнений. Влияние физических упражнений на системы организма: совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья и достижения высоких спортивных результатов. Физические качества. Значение общей и специальной физической подготовки. Комплексы

общеразвивающих упражнений. Простейшие упражнения по освоению элементов техники.

Гигиена, режим дня, питание спортсмена. Понятие о личной гигиене и санитарии. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и употребления спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Режим труда и отдыха. Режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Регулирование веса. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного борца.

История развития каратэ за рубежом и в России . Характеристика карате, место и значение в российской системе физического воспитания. История развития каратэ как вида спорта. Достижения Российских каратистов на мировой арене. Итоги и анализ выступлений каратистов на соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ в России.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Травматизм в процессе занятий каратэ: оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки
Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Методы и приемы каратэ, направленные на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.

Промежуточная аттестация-викторина.

Календарно-тематическое планирование курса «Теоретическая подготовка»

№ п/п	Тема курса	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной	01.09.2023	
2	Физическая культура и спорт в России.	02.10.2023	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	01.11.2023	
4	Значение физических	01.12.2023	

	упражнений		
5	Гигиена, режим дня, питание спортсмена.	03.01.2024	
6	История развития каратэ за рубежом и в России.	02.02.2024	
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	01.03.2024	
8	Общая характеристика и основные средства спортивной тренировки	01.04.2024	
9	Промежуточная аттестация: викторина	03.05.2024	
Всего	9 часов		

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Рабочая программа по курсу
«Общая физическая подготовка»
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Каратэ»

Срок реализации: 107 часов
(возраст обучающихся 10-15 лет)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель- Булавкин П.И.

п. Лев Толстой
2023 год

Планируемые результаты освоения курса «Общая физическая подготовка»

Будут знать:

- технику правильной ходьбы;
- технику бега на короткие и длинные дистанции;
- технику правильного выполнения прыжков.

Будут уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять упражнения на гимнастических снарядах;
- освоить навыки и умения по организации и проведению разминки, подвижных игр и эстафет.

Содержание курса «Общая физическая подготовка»

Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу; в полуприседе, в приседе, ускоренная; на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок, приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.

Прыжки: в длину, высоту через напарника, на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами, опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны, подскоки, тройной прыжок, прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов, через скакалку.

Переползания: на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов, стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов, змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук,

Строевые упражнения: общие понятия о строевых упражнениях и командах. Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции; по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий по песку, воде; змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления и др.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса. Одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, с опорой ногами о стену) и др.;

б) упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; прогибания лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами; переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра и др.;

в) упражнения для ног. В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; ходьба в полуприседе; приседания на двух и на одной ноге; выпрыгивания на месте и в длину; сед у стены; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах и др.;

г) упражнения для рук, туловища и ног. В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами; круговые движения ногами; разноименные движения руками и ногами на координацию; маховые движения с большой амплитудой; упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола; наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление и др.;

д) упражнения для формирования правильной осанки. Стоя спиной возле вертикальной плоскости, согнуть ногу, выпрямить и отвести в сторону; то же с подниманием на носки; наклоны туловища вправо, влево, не отрываясь от плоскости; из основной стойки, прижавшись затылком, плечами, ягодицами, пятками к вертикальной плоскости, отойти на несколько шагов вперед, сохраняя строго вертикальное положение, и вернуться в исходное положение; поднимание рук в стороны, вверх, прижавшись спиной к вертикальной плоскости; то же в основной стойке, руки на поясе, поднимание на носки и опускание на всю стопу; стоя на одной ноге, другую поднять вперед, отвести в сторону и назад, согнуть, подтянуть к себе;

е) упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед — приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны —

свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из полунаклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими руками при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — махи, свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху, расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись, «неваляшка» и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке. Упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.; поднимание и опускание ног в седе углом на скамейке; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); лежа на спине, садиться и ложиться на скамейку; в том же и.п. сгибаясь, доставать ногами скамейку за головой); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, руки за головой, сгибание и разгибание туловища; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки; поднимание скамейки группой и переставление ее в другую сторону (группа в колонне, по-одному, боком к скамейке) и др.;

б) на перекладине. Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким), подтягивания с утяжелителями; подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны и др.;

в) на канате. Лазанье с помощью ног, без помощи ног.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры.

**Календарно-тематическое планирование курса
«Общая физическая подготовка»**

№ п/п	Тема курса	Сроки проведения	Фактический срок проведения
1	Ходьба: Обычная, спиной вперед, боком.	01.09.2023	
2	Ходьба: на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу.	04.09.2023	
3	Ходьба: в полуприседе, в приседе, ускоренная.	06.09.2023	
4	Ходьба: на коленях, на четвереньках, скрещивая ноги выпадами, перекатами с пятки на носок	08.09.2023	
5	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону	11.09.2023	
6	Бег: змейкой, вперед, спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра,	13.09.2023	
7	Бег: касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления и др.	15.09.2023	
8	Прыжки: в длину	18.09.2023	
9	Прыжки: высоту через напарника высоту через напарника	20.09.2023	
10	Прыжки: на одной и двух ногах вперед и спиной вперед, с одной ноги на другую, с поворотами	22.09.2023	
11	Прыжки: опорный через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны,	25.09.2023	
12	Прыжки: подскоки, тройной прыжок	27.09.2023	
13	Прыжки: прогнувшись в спине, с разворотом на 360 градусов	02.10.2023	
14	Прыжки: через скакалку.	04.10.2023	
15	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону	06.10.2023	
16	Бег: касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления	09.10.2023	
17	Прыжки: на одной и двух ногах вперед и	11.10.2023	

	спиной вперед, с одной ноги на другую		
18	Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя	13.10.2023	
19	Бег на длинные дистанции	16.10.2023	
20	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для рук, туловища и ног	18.10.2023	
21	Комбинированные эстафеты	20.10.2023	
22	<i>Бег:</i> змейкой	23.10.2023	
23	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону.	25.10.2023	
24	Прыжки: с разворотом на 360 градусов	27.10.2023	
25	Подвижные игры: с переноской, расстановкой и собиранием предметов	01.11.2023	
26	Упражнения для формирования правильной осанки упражнения для формирования правильной осанки	03.11.2023	
27	Строевые упражнения: перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения	08.11.2023	
28	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе	10.11.2023	
29	Спортивные игры: футбол	13.11.2023	
30	Бег: спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра	15.11.2023	
31	Упражнения на расслабление	17.11.2023	
32	Прыжки через скакалку	20.11.2023	
33	Бег со сменой направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом	22.11.2023	
34	Подвижные игры: со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр	24.11.2023	
35	Упражнения для рук, туловища и ног	27.11.2023	
36	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом	29.11.2023	
37	Опорный прыжок через напарника, поджав	01.12.2023	

	колени к груди, ноги в стороны		
38	Спортивные игры: регби	04.12.2023	
39	Упражнения для рук и плечевого пояса.	06.12.2023	
40	Бег: с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках	08.12.2023	
41	Упражнения на равновесие в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища	11.12.2023	
42	Бег с изменением направления	13.12.2023	
43	Лазанье с помощью ног на канате	15.12.2023	
44	<i>Передвижения:</i> на четвереньках, на коленях вперед, назад, влево, вправо, с поворотом на 360 градусов	18.12.2023	
45	Подвижные игры: с элементами лазания, метаний, кувырков	20.12.2023	
46	Прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°	22.12.2023	
47	Подтягивание с разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким)	25.12.2023	
48	Эстафеты со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр	27.12.2023	
49	Упражнения на расслабление упражнения на расслабление	03.01.2024	
50	Сидя на скамейке, поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног; сидя верхом на скамейке, поочередные наклоны к правой и левой ногами; наклоны к ноге, поставленной на скамейку	05.01.2024	
51	Передвижения стоя на мосту вперед, назад, правым и левым боком, с поворотом на 360 градусов	10.01.2024	
52	Сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в и.п.	12.01.2024	
53	Подтягивания с утяжелителями	15.01.2024	
54	Ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки)	17.01.2024	
55	Лазанье на канате без помощи ног	19.01.2024	

56	Передвижения змейкой между предметами, лежа на животе, стоя на коленях, лежа на спине без помощи рук	22.01.2024	
57	Спортивные игры: регби	24.01.2024	
58	Лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь, доставать ногами до рейки	26.01.2024	
59	На перекладине: соскоки вперед, назад, в стороны и др	29.01.2024	
60	Комбинированные эстафеты	31.01.2024	
61	Строевые упражнения и команды. <i>Бег:</i> на короткие дистанции из различных стартовых положений	05.02.2024	
62	<i>Ходьба:</i> Обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопы внутрь, наружу.	07.02.2024	
63	<i>Бег:</i> змейкой, вперед, спиной вперед	09.02.2024	
64	<i>Прыжки:</i> в длину с места	12.02.2024	
65	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для рук и плечевого пояса	14.02.2024	
66	<i>эстафеты:</i> с элементами бега	16.02.2024	
67	<i>Ходьба:</i> в полуприседе, в приседе, ускоренная.	19.02.2024	
68	<i>Бег:</i> спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра	21.02.2024	
69	<i>Прыжки:</i> высоту через напарника	22.02.2024	
70	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для туловища	26.02.2024	
71	<i>Бег:</i> на средние дистанции	28.02.2024	
72	Спортивные игры: регби	01.03.2024	
73	<i>Ходьба:</i> перекатами с пятки на носок. <i>Подвижные игры:</i> с элементами бега	04.03.2024	
74	<i>Упражнения без предметов:</i> упражнения для ног.	06.03.2024	
75	<i>Ходьба:</i> приставным шагом в одну и другую сторону	11.03.2024	
76	<i>Бег:</i> касаясь пятками ягодиц, в темпе, с изменением направления	13.03.2024	
77	<i>Прыжки:</i> на одной и двух ногах вперед и	15.03.2024	

	спиной вперед, с одной ноги на другую		
78	Действия в строю, на месте движения: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя	18.03.2024	
79	Бег на длинные дистанции	20.03.2024	
80	Комбинированные эстафеты	22.03.2024	
81	Ходьба: приставным шагом в одну и другую сторону.	25.03.2024	
82	Прыжки: с разворотом на 360 градусов	27.03.2024	
83	Подвижные игры: с переноской, расстановкой и собиранием предметов	29.03.2024	
84	Упражнения для формирования правильной осанки упражнения для формирования правильной осанки	01.04.2024	
85	Строевые упражнения: перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения	03.04.2024	
86	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе	05.04.2024	
87	Спортивные игры: футбол	08.04.2024	
88	Бег: спиной вперед, боком, с высоким подниманием бедра	10.04.2024	
89	Упражнения на расслабление	12.04.2024	
90	Прыжки через скакалку	15.04.2024	
91	Бег со сменой направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом	17.04.2024	
92	Подвижные игры: со скакалками, набивными мячами, элементами спортивных игр	19.04.2024	
93	Упражнения для рук, туловища и ног	22.04.2024	
94	Бег: в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом	24.04.2024	
95	Опорный прыжок через напарника, поджав колени к груди, ноги в стороны	26.04.2024	
96	Спортивные игры: регби	03.05.2024	

97	Упражнения для рук и плечевого пояса.	06.05.2024	
98	Бег: с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках	08.05.2024	
99	Бег с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках	13.05.2024	
100	Упражнения для формирования правильной осанки	15.05.2024	
101	Бег на средние дистанции	17.05.2024	
102	<i>Эстафеты</i> : с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов	20.05.2024	
103	Бег на длинные дистанции	22.05.2024	
104	Бег в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом	24.05.2024	
105	<i>Эстафеты</i> : переноской груза	27.05.2024	
106	Спортивные игры: футбол	29.05.2024	
107	Промежуточная аттестация: соревнования	31.05.2024	
Всего:	107 часов		

Приложение 3

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области.

Принято на педагогическом совете
МБУ ДО ДЮСШ
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.



Рабочая программа по курсу
«Специальная физическая подготовка»
к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе
в области физической культуры и спорта
«Каратэ»

Срок реализации: 100 часов
(возраст обучающихся 10-15 лет)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель- Булавкин П.И..

п. Лев Толстой
2023 год

Планируемые результаты освоения курса «Специальная физическая подготовка»

Будут знать:

- технику правильного выполнения акробатических упражнений;
- виды имитационных упражнений;
- основные виды стоек, блоков, ударов руками и ногами.

Будут уметь:

- соревноваться индивидуально (физическая и специальная подготовка), коллективно (подвижные игры, спортивные игры)
- освоить первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований, а так же судейству.

Содержание курса «Специальная физическая подготовка»

Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках; кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках; длинный кувырок с прыжка, через препятствие; кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком; комбинации прыжков.

Упражнения для укрепления мышц шеи: наклоны головы вперед с упором рукой в подбородок; наклоны головы вперед и назад с упором соединенных рук в затылок (с захватом головы руками); наклон головы в сторону с помощью руки; движение головы вперед-назад, в стороны, кругообразные из упора головой в ковер с помощью и без помощи рук; движения вперед-назад, в стороны, кругообразные, стоя на голове с опорой ногами о стену; наклоны головы в стойке с помощью партнера; стоя на четвереньках, поднимание и опускание головы; повороты головы в стороны с помощью партнера.

Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине; положение рук при падении на спину; падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку; положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку); кувырок вперед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо; кувырок вперед через стоящего на четвереньках партнера с падением на бок; кувырок через палку с падением на бок; кувырок с прыжка, держась за руку партнера; падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад.

Имитационные упражнения: имитация различных действий и оценочных приемов без партнера; имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном; имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями; имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра; выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.

Упражнения с партнером: поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь; ходьба на руках с помощью партнера; отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью; выпрямление рук, стоя лицом друг к другу; лежа на спине ногами друг к другу; отжимание ног, разведение и сведение ног. стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук; кружение, взявшись за руки, за одну руку; кувырки вперед и назад, захватив ноги партнера.

10-й КЮ—БЕЛЫЙ ПОЯС

Стойки: Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати.

Удары руками: Сэйкэн ой-цуки (3 уровня), моротэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гёдан-барай.

Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри.

Ката: Кихон-ката соно ити.

9-й КЮ — БЕЛЫЙ ПОЯС С ГОЛУБОЙ ПОЛОСКОЙ

Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.

Удары руками : Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня). Блоки: Сэйкэн тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ. Удары ногами: Маэ-гэри тюдан туюсоку.

Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II.

Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни. Кумитэ: Самбон кумитэ.

8-й КЮ—ГОЛУБОЙ ПОЯС

Стойки: Киба-дати.

Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня).

Блоки: Моротэ тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гёдан-барай). Удары ногами: Маэ-гэри дзёдан.

Ката: Тайкёку соно сан.

Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.

**Календарно-тематическое планирование курса
«Специальная физическая подготовка»**

№ п/п	Тема курса	Сроки проведения	Фактически й срок проведения
1	Акробатические упражнения: кувырки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках.	04.09.2023	
2	Акробатические упражнения: кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках	06.09.2023	
3	Акробатические упражнения: длинный кувырок с прыжка, через препятствие	08.09.2023	
4	Акробатические упражнения: кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком	11.09.2023	
5	Акробатические упражнения: комбинации прыжков	13.09.2023	
6	Упражнения для укрепления мышц шеи	15.09.2023	
7	Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине	18.09.2023	
8	Упр. в самостраховке: положение рук при падении на спину положение рук при падении на спину	20.09.2023	
9	Упр. в самостраховке: падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера	22.09.2023	
10	Упр. в самостраховки: через горизонтальную палку	25.09.2023	
11	Длинный кувырок с прыжка, через препятствие	27.09.2023	
12	Упражнения для укрепления мышц шеи	04.10.2023	
13	Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера	06.10.2023	

14	Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном	09.10.2023	
15	Ходьба на руках с помощью партнера	11.10.2023	
16	Блоки: Сэйкэн дзёдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай	13.10.2023	
17	Кувырок через левое (правое) плечо	16.10.2023	
18	Упражнения для укрепления мышц шеи	18.10.2023	
19	Прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку	20.10.2023	
20	Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью	23.10.2023	
21	Удары ногами: Хидза-гэри, кин-гэри	25.10.2023	
22	Кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком	27.10.2023	
23	Упражнения для укрепления мышц шеи	03.11.2023	
24	Положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку)	08.11.2023	
25	Имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями	10.11.2023	
26	Отжимание ног, разведение и сведение ног	13.11.2023	
27	Ката: Кихон-ката соно ити.	15.11.2023	
28	Комбинации прыжков	17.11.2023	
29	Упражнения для укрепления мышц шеи	20.11.2023	
30	Кувырок перед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо	22.11.2023	
31	Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра	24.11.2023	
32	Стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук	27.11.2023	
33	Стойки: Мусуби-дати, сантин-дати, кокуцу-дати.	29.11.2023	

34	Кувьрки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках	04.12.2023	
35	Упражнения для укрепления мышц шеи	06.12.2023	
36	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад	08.12.2023	
37	Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.	11.12.2023	
38	Кружение, взявшись за руки, за одну руку	13.12.2023	
39	Удары руками : Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (3 уровня)	15.12.2023	
40	Имитация различных действий и оценочных приемов без партнера	18.12.2023	
41	Акробатические упражнения: кувьрки вперед из упора присев, скрестив голени, из основной стойки, из стойки на голове и руках, из стойки на руках до положения сидя в группировке, до упора присев, с выходом на одну ногу, в стойку на лопатках	20.12.2023	
42	Упражнения в самостраховке: перекаты в группировке на спине	22.12.2023	
43	Блоки: Сэйкэн тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ	25.12.2023	
44	Кувьрки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках	27.12.2023	
45	Упражнения для укрепления мышц шеи	05.01.2024	
46	Упр. в самостраховки: положение рук при падении на спину положение рук при падении на спину	10.01.2024	
47	Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь	12.01.2024	
48	Удары ногами: Маэ-гэри тюдан тюсоку	15.01.2024	
49	Длинный кувьрок с прыжка, через препятствие	17.01.2024	
50	Упражнения для укрепления мышц шеи	19.01.2024	
51	Падение на спину из положения сидя, из	22.01.2024	

	приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера		
52	Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном	24.01.2024	
53	Ходьба на руках с помощью партнера	26.01.2024	
54	Дыхание: Ногарэ I и Ногарэ II	29.01.2024	
55	Кувырок через левое (правое) плечо	31.01.2024	
56	Упражнения для укрепления мышц шеи	02.02.2024	
57	Прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку	05.02.2024	
58	Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью	07.02.2024	
59	Ката: Кихон ката соно ни, Тайкёку соно ити, ни. Кумитэ: Самбон кумитэ	09.02.2024	
60	Кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком	12.02.2024	
61	Упражнения для укрепления мышц шеи	14.02.2024	
62	Положение при падении на бок; перекат на бок, с одного бока на другой; падение на бок; из положения сидя, из приседа, из основной стойки, через стоящего на четвереньках партнера, через шест (палку)	16.02.2024	
63	Имитация различных действий и приемов с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями	19.02.2024	
64	Отжимание ног, разведение и сведение ног	21.02.2024	
65	Стойки: Киба-дати	22.02.2024	
66	Комбинации прыжков	26.02.2024	
67	Упражнения для укрепления мышц шеи	28.02.2024	
68	Кувырок перед с подъемом разгибом; кувырок вперед через плечо	04.03.2024	
69	Имитация изучаемых атакующих действий с партнером без отрыва и с отрывом его от ковра	06.03.2024	
70	Стоя лицом друг к другу, поднимание и опускание рук через стороны, разведение и сведение рук на уровне плеч, сгибание и разгибание рук	11.03.2024	

71	Удары руками: Сита-цуки, дзюн-цуки, татэ-цуки (3 уровня)	13.03.2024	
72	Кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках	15.03.2024	
73	Упражнения для укрепления мышц шеи	18.03.2024	
74	Падение вперед с опорой на кисти из стойки на коленях, из основной стойки, из основной стойки с поворотом направо (налево) после падения назад	20.03.2024	
75	Выполнение различных действий и оценочных приемов с партнером, имитирующим различные действия, захваты, перемещения.	22.03.2024	
76	Кружение, взявшись за руки, за одну руку	25.03.2024	
77	Блоки: Моротэ тюдан ути -укэ, сэйкэн тюдан ути-укэ (маваси гэдан-барай)	27.03.2024	
78	Кувырки до упора присев, в стойку на одном колене, в упор стоя, ноги врозь, через стойку на руках	29.03.2024	
79	Упражнения для укрепления мышц шеи	03.04.2024	
80	Упр. в самостраховки: положение рук при падении на спину положение рук при падении на спину	05.04.2024	
81	Поднимание партнера из стойки обхватом за пояс, грудь	08.04.2024	
82	Ката: Тайкёку соно сан	10.04.2024	
83	Длинный кувырок с прыжка, через препятствие	12.04.2024	
84	Упражнения для укрепления мышц шеи	15.04.2024	
85	Падение на спину из положения сидя, из приседа, из полуприседа, из стойки, прыжком через стоящего на четвереньках партнера	17.04.2024	
86	Имитация различных действий и оценочных приемов с манекеном	19.04.2024	
87	Ходьба на руках с помощью партнера	22.04.2024	
88	Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан тюсоку + тюдан гяку-цуки	24.04.2024	

89	Кувырок через левое (правое) плечо	26.04.2024	
90	Упражнения для укрепления мышц шеи	06.05.2024	
91	Прыжком через стоящего на четвереньках партнера; через горизонтальную палку	08.05.2024	
92	Отжимание рук в разных исходных положениях: стоя лицом друг к другу, руки внизу, вверху, перед грудью	13.05.2024	
93	Рэнраку: Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ	15.05.2024	
94	Кувырок через левое (правое) плечо; перевороты боком	17.05.2024	
95	Упражнения для укрепления мышц шеи	20.05.2024	
96	Блоки: Моротэ тюдан ути -укэ, эйкэн тюдан ути-укэ (маваси гэдан-барай).	22.05.2024	
97	Удары ногами: Маэ-гэри дзёдан.	24.05.2024	
98	Ката: Тайкёку соно сан.	27.05.2024	
99	Рэнраку: А. Маэ -гэри тюдан туюсоку + тюдан гяку-цуки; Б. Сэйкэн тюдан сото-укэ + гэдан-барай + тюдан гяку-цуки. Кумитэ: Якусоку иппон кумитэ.	29.05.2024	
100	Промежуточная аттестация: спарринги	31.05.2024	
Всего:	100 часов		