

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
Р.П. КУЗОВАТОВО

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО ДЮСШ

р.п. Кузоватово

А.И. Кисаров

Приказ №31 от «20» мая 2022 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Углубленная подготовка к соревнованиям по вестилевому каратэ»
(физкультурно – спортивной направленности)

Срок реализации: 1 год
Возраст учащихся: 5- 17 лет
Рассмотрена и одобрена
на заседании педагогического совета
МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово
от «19» мая 2022 г.
протокол № 5

Программу разработали:
методист МБУ ДО ДЮСШ
р.п. Кузоватово М.Н.Вечканова,
тренер – преподаватель по
совместительству Кисарова И.В.

р.п. Кузоватово
2022 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
- Письмом Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы").
- Приказом от 12.09.2013 N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта" (зарегистрирован Минюстом России 02.12.2013, регистрационный N 30531)

Характеристика вида спорта: «Всестилевое каратэ»

Идея создания Федерации Всестилевого карате России (ФВКР) появилась в 2013 году с целью объединения стилевых направлений каратэ для совместного проведения соревнований, включая первенства, Кубки и чемпионаты России. В результате, 22 общественных объединения 28 мая 2013 года подписали Соглашение создания нового вида спорта, а также просили РСБИ представлять их интересы в Минспорте России. Выполнив все требования Минспорта России к вновь создаваемому виду спорта, РСБИ представил все необходимые документы, включая консолидированные правила вида спорта и, уже в июне 2014 года Всестилевое каратэ было признано видом спорта и включено во Всероссийский реестр видов спорта (приказ Минспорта РФ от 10.06.2014г. №447). Далее, в кратчайшие сроки, была пройдена процедура аккредитации (приказ Минспорта РФ от 20.02.2015 №154).

В июне 2015 года утвердили требования и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта «Всестилевое каратэ» (Приложение №1 к приказу Минспорта РФ от 03.06.2015г. №583).

В связи с получением аккредитации, внеочередной конференцией общероссийской общественной организации «Федерация всестилевого каратэ России», 03 июля 2015 года были внесены изменения в Устав ФВКР. Месяц спустя утвердили квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Всестилевое каратэ» (Приказ Минспорта РФ от 13.08.2015г. №802).

На сегодняшний день названное выше Соглашение подписали уже 25 общественных физкультурно-спортивных объединений. ФВКР открыл отделения в 66 субъектах Российской Федерации, более трети из которых аккредитованы в органах исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов РФ. В Единый календарный план (ЕКП) Минспорта России на 2015 год были включены Кубок России в г.-к. Анапа, чемпионат и первенство России в г. Звенигород Московской области, в которых приняли участие спортсмены из 46 регионов РФ.

В ЕКП Минспорта России на 2016 год подана заявка на 26 Всероссийских соревнований, включая чемпионат, кубок и первенство России.

Всестилевое каратэ представлено тремя группами спортивных дисциплин (ОК-ограниченный контакт, ПК-полный контакт, СЗ-полный контакт в средствах защиты).

Данная программа представлена спортивной дисциплиной - полноконтактные поединки в защитных средствах. Боевой арсенал бойца весьма многообразен.

Правила соревнований для каждой возрастной категории слегка меняются в зависимости от возраста. Так, к примеру, в возрасте 8-9 лет разрешены любые контролируемые и оцениваемые удары руками и ногами в голову и туловище, а также бросковая техника (без борьбы в партере). В возрасте 10-11 лет добавляется работа в партере (болевы и удушающие приемы). В возрасте 12 лет разрешены, ко всему вышеизложенному, удары руками и ногами в партере.

Как правило, соревнования проводятся по двум дисциплинам: ката-соло и поединки. В первой дисциплине судьи оценивают качество и зрелищность 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).

1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по всестилевому каратэ»

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по "Углубленная подготовка к соревнованиям по всестилевому каратэ" (далее - каратэ) по **направленности** является *физкультурно-спортивной*; по **функциональному предназначению** – *специальной*; по **форме организации** – *групповой и индивидуально-ориентированной*.

1.2 Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ДЮСШ.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Всестилевое каратэ представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Всестилевое каратэ является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом каратэ — это комплексный вид единоборства.

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).

1.3 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость при занятиях каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Данная общеразвивающая образовательная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

1.4 Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является не предметное изучение программы, а личностный результат через практические занятия. Важна личность обучающегося и происходящие с ним в процессе обучения изменения. В ходе реализации программы используется индивидуальный подход к занимающимся для выявления у него особенностей и дальнейшего развития. Также очень важна приоритетность воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Еще одна отличительная особенность программы заключается в комплексном подходе, т. е. в сочетании общеразвивающих, каратистских упражнений с интеллектуально-нравственными упражнениями, формирующими знания о добродетельных качествах: их существовании, количестве, разновидностях и силе для практического применения в спортивно-физкультурной среде, в детском саду, в семье, в школе.

Данная программа учитывает современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки, что значительно отличает данную программу от уже существующих

программ (Учебной программы для учреждений дополнительного образования детей, программы обучения и подготовки по развитию основных движений, двигательных навыков дошкольников на занятиях по каратэ), а именно:

- единая педагогическая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- возможность работы по данной программе с детьми раннего возраста (5-6 лет);
- наличие методики физического воспитания детей раннего возраста.

В основу программы взяты общие дидактические принципы: сознательность, активность, последовательность, доступность и наглядность.

Сознательность и активность повышается благодаря пониманию детьми смысла задания, а также приобщению детей к посильному анализу занятий.

Систематичность и последовательность обучения обеспечивается регулярностью проведения занятий и правильным планированием учебного процесса. Систематичностью и последовательностью упражнений достигается прочность навыков и знаний, хорошие результаты в физическом, техническом и функциональном развитии детей. Последовательное нарастание нагрузки при систематическом обучении является важным условием предупреждения травматизма.

Доступность обеспечивается правильным подбором упражнений и учетом различного физического развития ребенка. Применение современных технологий, инструментов и инвентаря для познавательного и физического развития. Для данных целей организован уголок познавательного и физического развития.

Зрительная наглядность обеспечивается правильной и четкой демонстрацией физических упражнений, широким применением имитаций, использованием пространственных ориентиров и наглядных пособий.

Положительное влияние занятий достигается лишь при высокой его плотности и достаточной двигательной активности детей. Поэтому, лучше сочетать, разучивание, одной, или двух взаимосвязанных, новых деталей движения с повторений и закреплением уже известных движений.

1.5 Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 5 лет до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Но при правильном соблюдении организации учебно-тренировочного процесса, можно принимать детей и с 5 летнего возраста

Режим занятий – занятия проводятся два-три раза в неделю.

Минимальное количество детей в группе – 10 человек.

Максимальное количество детей в группе – 25 человек.

1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы

Объем программы – 108 часов на год обучения.

Срок освоения программы – 1 год.

Уровень развития – 1 год обучения – углубленный.

Учебный год длится в течение 36 учебных недель. Начало учебного года - 01 сентября.

Окончание учебного года - 31 мая.

Параметры образовательной деятельности по программе разного уровня сложности показаны в таблице № 1.

Параметры образовательной деятельности по программе углубленного уровня сложности

Таблица № 1

Основные параметры	Углубленный уровень
Число обучающихся в группах	10-25
Срок обучения	1 год
Режим занятий	3 ч/нед

1.7 Формы обучения

Формы обучения – очная и очно-дистанционная (использование различных образовательных технологий, в том числе дистанционных, и электронного обучения). Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной/очно-заочной форме, а часть - в дистанционной форме).

1.8 Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего учебного года. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки можно увидеть в таблице №2.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах углубленной подготовки к соревнованиям по восточному кататэ не должна превышать 3-х академических часов.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 2

Углубленный уровень					
Кол-во часов в год	Кол-во занятий в год	Кол-во часов в неделю	Кол-во занятий в неделю	Продолж. одного занятия (акад.час)	Построение недельного цикла
108	36	3	1	3	1дн x 3ч

1.9 Особенности организации образовательного процесса

На углубленном уровне используется в основном соревновательный метод обучения. Также, на учебно-тренировочных занятиях, больше времени уделяется специально-физической подготовке и технико-тактическому мастерству. На данном этапе добавляется борцовская техника.

С учетом специфики вида спорта кататэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Состав группы – постоянный.

Формы занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости).

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 3).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 3

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (лет)												
	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост								+	+	+	+		
Мышечная масса								+	+	+	+		
Быстрота					+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества					+	+	+	+	+	+	+		
Сила									+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)				+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности											+	+	+
Гибкость	+	+	+	+	+	+		+	+				
Координация	+	+	+	+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			

1.10 Цель и задачи программы

Программа «Углубленная подготовка к соревнованиям по восточному каратэ» (далее – 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 поступлению в организации, реализующие предпрофессиональные образовательные программы в указанной сфере, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявления одаренных детей и получения ими профессиональных знаний о физической культуре и спорту.

Основные задачи обучения:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- формирование интереса к занятиям спортом
- овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и углубленное освоение техники каратэ
- воспитание трудолюбия
- развитие и совершенствование общих физических качеств

Задачи программы

образовательные:

- углубленное обучение упражнениям развивающего характера;
- углубленное обучение техники и тактики каратэ;
- обучить основам гигиены;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление.

личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по всестилевому каратэ.

метапредметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;
- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировать основы спортивной этики и эстетики каратэ.

1.11 УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 года обучения (углубленный уровень)

Таблица № 4

№ раздел а/занят ия	Тема раздела/занятия	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводная часть. Техника безопасности	2	2	-	Наблюдение анализ
2	Теоретическая подготовка	1	1	-	Наблюдение анализ
3	Общая физическая подготовка	15		15	Наблюдение анализ
3.1.	Развитие мышц плечевого пояса	1		1	
3.2.	Развитие мышц живота (пресса)	2		2	
3.3.	Развитие мышц ног	1		1	
3.4.	Развитие мышц спины	2		2	
3.5.	Развитие мышц груди	1		1	
3.6.	Упражнение на растяжку	3		3	
3.7.	Развитие выносливости	3		3	
3.8.	Развитие скоростных качеств	1		1	
4	Специальная физическая подготовка	40		40	Наблюдение анализ
4.1.	Развитие реакции	20		20	
4.2.	Развитие силы удара	20		20	
5.	Базовая техника	10		10	Наблюдение анализ
5.1.	Основные стойки	2		2	
5.2.	Передвижение в стойках	2		2	
5.3.	Удары руками	2		2	
5.4.	Блоки руками	2		2	
5.5.	Удары ногами	2		2	
6	Ката	10		10	Наблюдение анализ
6.1.	5 принципов Гокё	4		4	
6.2.	5 принципов Гокё (для рук)	3		3	
6.3.	5 принципов Гокё (для ног)	3		3	
7.	Спарринговая техника	10		10	Наблюдение анализ
7.1.	Техника уклонов и уходов	2		2	
7.2.	Комбинации ударов в спарринге	2		2	
7.3.	Обманные движения	2		2	
7.4.	Бросковая техника	2		2	
7.5.	Техника борьбы	2		2	
8.	Тактика	5		5	Наблюдение

					анализ
9.	Правила соревнований. Судейство	5		5	Наблюдение анализ
10.	Соревнования. Спарринги	10		10	Наблюдение анализ
11.	Воспитательная работа	В процессе занятий			
	Итого:	108	3	105	

2.Содержательная часть

Вводная часть. Техника безопасности.

Цель: ознакомить обучающихся с программой объединения, ознакомить с техникой безопасности.

Теория: правила поведения в спортивном зале. Правила поведения при пожаре. Техника безопасности на занятиях по всестилевому каратэ. Теоретический материал.

Цель: дать сведения обучающимся о предмете.

Теория:

Физическая культура и спорт в России.

Важнейшие решения Правительства по вопросам физической культуры и спорта. Основные положения системы физического воспитания, единая Всероссийская спортивная классификация. Принципы и методы физической подготовки каратиста. Международные связи спортсменов. Успехи российских спортсменов на международной арене. Значение сотрудничества в области спорта для усиления борьбы за мир и дружбу.

История развития каратэ История зарождения каратэ в мире, России. Первые соревнования каратистов в Росси. Международные соревнования каратистов с участием Российских спортсменов. История развития каратэ и единоборств в городе. Ведущие спортсмены города.

Краткие сведения о строении и функциях организма

Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости (названия), мышцы (названия), функции и взаимодействие органов. Сведения о кровообращении, состав, значение крови. Сердце и сосуды. Органы пищеварения. Органы выделения.

Гигиенические знания и навыки

Гигиена-отрасль медицины, изучающая влияние разнообразных факторов внешней среды на здоровье человека, его работоспособность и продолжительность жизни. Значение состояния воздуха в жилых, учебных, спортивных помещениях. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Правила и приёмы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима юных спортсменов в период тренировок и при участии в соревнованиях.

Врачебный контроль, самоконтроль

Показания и противопоказания к занятиям спортом. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки и меры предупреждения. Значение систематических занятий физической культуры и спортом для улучшения здоровья, физической подготовленности.

Психологическая, волевая подготовка каратиста. Морально-волевой облик юного спортсмена.

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий каратэ: патриотизма, гражданственности, отношения к спорту, сознательности, дисциплинированности, инициативы, трудолюбия, чувства коллективизма, уважения к старшим, смелости, выдержки,

решительности, настойчивости. Поведение спортсмена-каратиста. Спортивная часть. Культура и интересы каратиста.

Правила соревнований

Форма каратиста. Продолжительность боя. Команды рефери на ринге. Жесты рефери на татами. Боковые судьи. Ритуал перед началом боя. Правила определения победителя. Возрастные группы. Весовые категории. Спортивная единая всероссийская классификация.

Оборудование и инвентарь

Зал каратэ. Татами, Ринг. Инвентарь. Уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Общая физическая подготовка.

Цель: воспитание физических качеств обучающихся.

Практика: строевые упражнения на месте, в движении. Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег под гору. Тренировка на дороге. Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения. Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий. Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей. Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом. Упражнения с отягощениями. Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья. Акробатические упражнения: кувырки. Перевороты, стойка на голове. Упражнения в положении на мосту. Подвижные и спортивные игры; эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками. Комбинированные эстафеты: футбол, волейбол, настольный теннис. Упражнения в самостраховке и страховке партнёра.

- Прыжки, бег и метания.
- Прикладные упражнения.
- Упражнения с теннисным мячом.
- Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- Упражнения с отягощениями (лёгкие блины от штанги 2.5-5кг.)
- Упражнения на гимнастических снарядах, (турник, брусья)
- Акробатические упражнения, (углы, стойки, кувырки, перевороты)
- Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- Упражнения в самостраховке партнёра.
- Футбол, баскетбол, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие специфических качеств учеников, необходимых им при занятии каратэ: реакции, гибкости, Ловкости.

Типичной тренировкой для развития гибкости является такая, когда все упражнения выполняются по много раз с большой амплитудой, своего рода «хореографическая композиция», имеющая свой сценарий, свою логику и определённые функциональные звенья, с обязательными паузами, после каждого выполненного комплекса (функционального звена), которые заполняют упражнения на расслабление и дыхательные упражнения.

При отработке реакции часто применяют упражнения, во время которых ученик становится у стены с задачей увернуться от брошенного в него предмета (теннисного или футбольного мяча, резиновой подушки и т.п.) Очень полезны, бывают всевозможные игры («вышибалы», «пятнашки»), а также упражнения на внимание (по команде повернуться кругом и дотронуться до партнёра, изменить направление движения и т.п.). Для развития ловкости применяют разнообразные акробатические упражнения-от кувырков до сальто, а также всевозможные полосы препятствий, жонглирование и балансирование.

К специфическим качествам учеников, занимающихся каратэ, относятся быстрота и «взрывная» сила.

Исходя из особенностей каратэ, прежде всего, следует применять упражнения, способствующие резкому движению рук и ног и быстрому переключению их одиночных и

слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь её повысить.

Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряжённых движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения - игра в баскетбол, футбол.

Для развития «взрывной силы» упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый «мышечный взрыв» с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на 28 них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление.

Важную роль в развитии быстроты «взрывной» силы играют ускорение во время выполнения упражнений, а так же использование соревновательного принципа.

Базовая техника.

Цель: развитие физических качеств обучающихся с учётом вида спортивной деятельности

Практика: Методы организации занимающихся при разучивании действий каратистов новичков

- Организация занимающихся каратистов на месте.
- Организация занимающихся каратистов с партнёром на месте.
- Организация занимающихся без партнёра в движении.
- Организация занимающихся каратистов с партнёром в движении.
- Усвоение приёма по заданию тренера.
- Условный бой по заданию.
- Вольный бой.
- Спарринг.

Методические приёмы обучения основам техники каратиста

- Углубленное изучение базовых стоек каратиста.
- Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки
- Боевая стойка каратиста.
- Передвижение в базовых стойках
- Передвижения в боевых стойках
- В передвижении выполнение базовой техники.
- Боевые дистанции, (дальняя, средняя, ближняя)

Методические приёмы обучения технике ударов, защит и контрударов

- Углубленное обучение ударам на месте по воздуху.
- Углубленное обучение ударам в движении по воздуху.
- Углубленное обучение приёмам защиты на месте без партнёра.
- Углубленное обучение приёмам защиты на месте с партнёром.
- Углубленное обучение приёмам защиты в движении без партнёра.
- Углубленное обучение приёмам защиты в движении с партнёром.
- Одиночные удары по тяжелому мешку

Ката.

Цель: изучение комплекса базовых приёмов их истории и сути.

Практика: изучается Ката от простого к сложному. 5 принципов Гокё являются базовыми и служат основой для изучения более сложных ката. Сначала обучающимся рассказывается, а затем отрабатывается до автоматизма.

Свободная (спарринговая) техника.

Цель: овладение основной техники двигательного действия и возможности выполнять изучаемое действие на уровне умения

Практика:

Специальные упражнения для развития гибкости, быстроты, силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, гантелями, штангой, на мешке.

Специальные упражнения для укрепления суставов.

Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересечённой местности, бег в мешках, спортивные игры, плавание.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах.

Специальные имитационные упражнения в строю: бои с тенью, с партнёром для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Боевая стойка каратиста.

Передвижения: изучить технику передвижения вперёд, назад, в сторону, по кругу, влево и право.

Боевые дистанции: изучать среднюю дистанцию, изучать дальнюю дистанцию, изучать ближнюю дистанцию.

Методические приёмы обучения техники ударов, защит, контрударов.

Обучение ударом рук и ног: прямой левый, прямой правый.

Удар коленом, прямой удар ногой.

Обучение ударам снизу и простым атакам. На месте, на один шаг, на три шага, в движении.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары.

Обучение ударам ног: удар коленом, махи вперёд, в сторону, назад.

Обучение формальным упражнениям каратэ.

Переводные нормы ОФП

Бег 30м/сек. 5,2 сек-5,0

Бег 100м/сек. 14,2 сек-15,0

Бег 1500м/мин 8 мин-9мин.

Подтягивание/раз 5-7 раз

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 13-20 раз

Технический экзамен по базовой технике 8 кю.

Выполнений третьего юношеского разряда.

Примерный учебный материал по технической подготовке

Таблица №5

№	Японское наименование	Перевод с японского
1.	РЭЙ* ТАТИ-РЭЙ ДЗА-РЭЙ	– приветствие (поклон): – приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами) – приветствие в положении на коленях
2.	ОБИ	– пояс (завязывание пояса)
3.	КАМАЭ -МИГИСИДЗЭНТАЙ -ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ	– стойки – правосторонняя высокая – левосторонняя высокая

№	Японское наименование	Перевод с японского
4.	СИНТАЙ СУРИАСИ ЦУГИАСИ	– передвижения – скользящий переставной шаг – приставной шаг
5.	ТАЙСАБАКИ	– повороты 2 типа поворотов на 90 градусов, 3 типа поворотов на 180 градусов
6.	УКЭМИ	– падения
7.	КУМИКАТА	– захваты
8.	КУДЗУСИ	– выведение из равновесия
НАГЭ ВАДЗА – броски		
	НАГЭ ВАДЗА	– броски
1	ЦУРИ-ГОСИ	- бросок через бедро с захватом руки и пояса
2	СЭОИ-НАГЭ	– бросок через спину
3	СУМИ-ГАЭСИ	-бросок через голову подсадом голенью
4	ТАИ-ОТОСИ	- передняя подножка
5	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	- передняя подсечка
6	ОУТИ-ГАРИ	– зацеп разноименной ноги изнутри
7	ОСОТО-ГАРИ	– отхват
8	КОУТИ-ГАРИ	- подсечка изнутри
9	ДЭАСИ-БАРАИ	– боковая подсечка
10	ХАРАИ-ГОСИ	- подхват под две ноги
11	УТИМАТА*	- подхват изнутри
12	ТОМОЭ-НАГЭ	- бросок через голову упором стопой в живот
КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы		
13	КАЭСИ ВАДЗА	– контрприёмы
14	ЦУБАМЭ-ГАЭСИ	– боковая подсечка от боковой подсечки
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
15	РЭНРАКУ ВАДЗА	– комбинации
16	ОУТИ-ГАРИ-СЭОИ-НАГЭ	– зацеп изнутри – бросок через спину
КАТАМЭ ВАДЗА– фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)		
17	КАТАМЭ ВАДЗА	– фиксирующие приёмы
18	ОСАЭКОМИ ВАДЗА	– удержания
19	КЭСА-ГАТАМЭ	удержание сбоку с захватом руки и головы
20	КАТА-ГАТАМЭ	удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
21	ЁКОСИХО-ГАТАМЭ	удержание поперёк
22	ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	удержание верхом
23	КАНСЭЦУ ВАДЗА	– болевые приемы
24	ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ	рычаг руки поперёк
25	УДЭ-ГАРАМИ	узел локтевого сустава
26	СИМЭ ВАДЗА	– удушающие приемы
27	ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	удушающий обратным захватом одноимённых отворотов (ладони к себе)

№	Японское наименование	Перевод с японского
28	НОГАРЭКАТА	– уходы из опасных положений

Тактическая подготовка.

Цель: развитие творческого мышления, памяти, представления и воображения. Развитие таких способностей как наблюдательность, сообразительность, инициативность.

Теория: основные понятия «тактика ближнего боя», «тактика нападения и защиты» и др. Требования к уровню морально-волевой подготовленности к соревнованиям.

Практика: обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках. Прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении. Бой с тенью. Формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Углубленное обучение и развитие техники тактики от атакующих и контратакующих приёмов, ударов на дальней и средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях. Защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Углубленное обучение и развитие техники атакующих, контратакующих ударов прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Судейская практика.

Цель: дать учащимся сведения о правилах проведения соревнований, о судейской терминологии и о жестах судьи.

Теория: основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Углубленное обучение и отработка техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита.

Углубленное обучение и отработка техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

Углубленное обучение и отработка техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперёд, назад, в сторону.

Таблица №6

Вид всестилевого каратэ	Содержание образовательной деятельности
Методические приемы углубленного обучения техники каратэ	- Углубленное изучение базовых стоек каратиста. - Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки. - Боевая стойка каратиста. - Передвижение в базовых стойках. - Передвижение в боевых стойках. - В передвижение выполнение базовой техники. - Боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя)
Методические приемы углубленного	- Углубленное обучение ударам на месте по

обучения техники ударов, защит и контрударов	воздуху. - Углубленное обучение ударам в движении по воздуху. - Углубленное обучение приемам защиты на месте без партнера. - Углубленное обучение приемам защиты на месте с партнером. - Углубленное обучение приемам защиты в движении и без партнера. - Углубленное обучение приемам защиты в движении с партнером. - Одиночные удары по тяжелому мешку.
--	--

Соревнования. Спарринги.

Цель: проверка уровня подготовленности обучающихся.

Практика: в течение года провести не менее 10 боёв в соревнованиях: классификационные, матчевые встречи, открытое первенство, первенство района, города.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу «гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая

боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению

1.13 Планируемые результаты

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсмена, который бы мог показать стабильно хороший результат, выступая на соревнованиях регионального уровня и при соответствующей физической и технико-тактической подготовке.

К концу обучения углубленного уровня дети должны знать:

- 1.основные правила поведения и технику безопасности на занятиях спортом и во время игр;
- 2.влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- 3.элементарные правила личной гигиены.

К концу обучения углубленного уровня дети должны уметь:

- 1.Достижение оптимального уровня физического развития у детей, обучающихся по данной программе;
- 2.Призовые места и победы на соревнованиях различного уровня;
- 3.Развитие у детей потребности в продолжении заниматься всестилевым каратэ и спортом вообще;
- 4.Укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма.
5. Соблюдать правильную осанку при выполнении двигательных действий;
- 6.Выполнять индивидуальные и групповые двигательные действия синхронно
- 7.Выполнять основные базовые стойки;
8. Использовать приобретенные знания, умения и навыки в практической и повседневной жизни;
- 9.Соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений с предметами (гимнастические снаряды и т. д.).

Формы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Предметные результаты:

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику каратэ;
- знают историю каратэ;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты:

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

Требования к результату реализации дополнительной общеразвивающей программы на углубленном уровне учебной подготовки

Результатом реализации Программы для лиц, проходящих подготовку, является:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта всестилевое каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья.

2.0 «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

Таблица 7

№	Разделы	месяцы									Всего	Форма контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Вводная часть. Техника безопасности	1	-	-	-	1	-	-	-	-	2	тест
2	Теоретическая подготовка	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1	тест
3	Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	2	15	текущий
4	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	5	5	5	5	4	40	текущий
5	Базовая техника	1	1	1	1	1	2	1	1	1	10	текущий
6	Ката	1	1	1	1	2	1	1	1	1	10	текущий
7	Спарринговая техника	1	1	1	1	1	1	2	1	1	10	текущий
8	Тактика	-	-	-	1	1	1	1	1	-	5	текущий
9	Правила соревнований. Судейство	-	1	1	1	-	-	1	-	1	5	тест
10	Соревнования. Спарринги	-	3	-	2	-	-	2	-	3	10	итог
11	Воспитательная работа	В процессе занятий										
12	Всего за месяц	10	14	10	13	13	11	14	10	13	108	
13	Всего часов за год	108										

2.1 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Учебно-тренировочные занятия проходят в спортивном зале для единоборств, размером 27 х 6 метров. Пол полностью уложен борцовским ковром. Все стены, а также жёсткие выступающие конструкции и ниши оборудованы стеновыми протекторами, которыми закрываются стены, колонны, ниши и коммуникации, расположенные в зале, которые обезопасят обучающихся от травм.

В зале имеется принудительная и естественная вентиляция воздуха. Зал может освещаться как естественным светом, так и при помощи светильников дневного освещения.

Так же имеется отдельный тренажерный зал – для занятий физической подготовкой обучающихся и зал для борьбы.

Интернет ресурсы

Наименование интернет-ресурса	Адрес интернет-ресурса
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Всероссийская федерация всестилевого каратэ	http:// askarate.ru
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	http://sport.volganet.ru/
Всероссийский реестр видов спорта	//http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/
Единая всероссийская спортивная классификация	//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/5507/
Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях	//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyykalendarnyy-p/
Библиотека международной спортивной информации	//http://bmsi.ru

Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревновательных боев.

Методическое обеспечение образовательной программы

Таблица 9

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общefизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно- групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

**Перечень оборудования, инструментов и материалов,
необходимых для реализации программы**

Таблица 10

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Зеркало (1,6х2 м)	штук	6
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Напольное покрытие татами	комплект	1
12.	Палка гимнастическая	штук	16
13.	Подушка боксерская	штук	4
14.	Секундомер	штук	3
15.	Скакалка	штук	16
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
18.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
19.	Эспандер	штук	16

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 11

№ 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

Кадровое обеспечение

Занятия проводит тренер-преподаватель первой квалификационной категории Коровин Владислав Владимирович. Стаж тренерской работы 21 год. Образование – высшее физкультурное.

Тренер – преподаватель по совместительству Еремин Юрий Павлович. Стаж тренерской работы 21 год. Образование – высшее педагогическое.

2.2 Формы аттестации

Форма аттестации представляет собой оценку степени уровня освоения обучающимися. Тестирование проводится в форме сдачи контрольных нормативов два раза в год: в январе и мае месяце.

Основные формы аттестации:

- ОФП, СФП и ТТП – контрольно-педагогические испытания (тесты);
- Теория – опрос;
- Результативность – участие и достижения в соревнованиях различного уровня.

2.3 Оценочные материалы

Система контроля и зачетные требования

Конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ можно увидеть в таблице № 12.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ

Таблица № 12

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние;

2 – среднее влияние;

1 – незначительное влияние.

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.
- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш»

начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.
- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (мальчики).
- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).
- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах
- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.
- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Нормативы общей физической подготовки

Таблица № 13

№ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-

4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), для чего организуются специальные соревнования.
- проведение углубленного медицинского обследования;
- проведение текущего контроля тренировочного процесса.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)
- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки
- интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице № 15 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 14

ЧСС (уд/мин)	НАПРАВЛЕННОСТЬ
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170-190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы 28Руффье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. Отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 16.

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица № 15

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП, но и спортивные показатели, выступая на соревнованиях муниципального или регионального уровня.

2.4 Методические материалы

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами);
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- углубленный уровень подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор детей для участия в соревнованиях по всестилевому каратэ различных уровней (муниципальные, региональные, Всероссийские и т.д.)
- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;
- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- для обеспечения технической и физической подготовки спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине урока, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности

дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Формы и методы проведения занятий

Формы проведения занятий: вводная, комбинированная, практическая, мастер-класс, представление-соревнование, подготовка к выступлению.

Формы организации детей на занятии:

- 1) групповая (организация работы по малым группам 5-7 человек);
- 2) фронтальная (одновременная работа со всеми обучающимися);
- 3) индивидуально-фронтальная (чередование индивидуальных и фронтальных форм работы);
- 4) в парах;
- 5) коллективно-групповая (выполнение заданий малыми группами, последующая презентация результатов и их обобщение).

Методы организации занятий:

1. Объяснительно - иллюстративный метод - обучающиеся приобретают знания на учебных занятиях, из учебно-методических источников, через наглядное пособие в «готовом» (законченном) виде. Воспринимая и перерабатывая факты, оценки, заключения, обучающиеся остаются в пределах воспроизводящего мышления.
 2. Репродуктивный метод - он включает применение освоенного на основе образца или примера. Работа обучающихся в учреждении дополнительного образования носит 59 последовательный характер, т.е. выполняется по правилам в похожих ситуациях, в похожем микросоциуме с предложенным примером.
 3. Частично-поисковый метод - обеспечение активного поиска решения ранее выдвинутых в образовании познавательных задач, или под руководством педагога. Процесс исследования становится продуктивным, но при этом постепенно проверяется педагогом или самими обучающимися.
 4. Исследовательский метод - после переработки информации, постановки проблем и задач дети сами изучают различные источники информации, проводят наблюдения и выполняют различные действия поискового характера. Интерактивность, самостоятельность, активный поиск наблюдаются в исследовательской деятельности в полном объеме.
 5. Наглядно-практический метод - показ иллюстративных пособий, плакатов, карт, плоских моделей с демонстрацией видеофильмов и др., практическая деятельность обучающихся.
- Приемы обучения:** упражнение, решение проблемных ситуаций, диалог, устное изложение, объяснение нового материала, показ клипов и видеофильмов, демонстрация иллюстраций, наблюдение, работа по образцу, практические задания, тренировки, самостоятельная и индивидуальная работа.

Обеспечение программы методическими видами продукции: литература по направлению деятельности объединения, электронные ресурсы, справочные материалы, тематические подборки, планы-конспекты занятий, методические разработки практических занятий по направлению.

Дидактический и теоретический материал: специальная литература, раздаточный материал, технические и программные средства, видеозаписи, аудиозаписи, мультимедийные материалы.

Рекомендации по проведению практических занятий: своевременный инструктаж

обучающихся по технике безопасности с внесением записи в журнал регистрации инструктажа по технике безопасности, соблюдение правил техники безопасности.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;

- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки,
- соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес объёма СФП (по соотношению к общему объёму тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП; непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы: целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами); расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в 60 единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные средства и методы тренировки: для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности. Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма.

Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на

обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения: в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий); методы упражнений соревновательный; при изучении общеразвивающих упражнений, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Углубленное обучение технике каратэ на этом этапе подготовки осуществляется на основе углубленного обучения базовым элементам:

элементы страховки;
стойкам;
передвижениям;
ударам руками и ногами;
приемам самостраховки при падениях;
способам защиты;
формам и способам захвата соперника;
способам выведения из равновесия;
ведущим элементам технических действий.

Методика контроля включает использование комплекса методов педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; уровень физического развития (по показателям телосложения); степень тренированности; Уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученной информации тренер-преподаватель должен выносить соответствующие коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;
перестроение из одной шеренги в две;
из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
повороты в движении; перестроение из шеренги уступом;
переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

и.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
и.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
и.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
и.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
и.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.;
руки и ноги с места не сдвигать; и.п. – упор лежа;
перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
и.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
и.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси; и.п. – упор сидя сзади;
приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

ходьба с подскоками и прыжками вверх;

ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

бег с подниманием прямых ног вперед;
бег с подниманием прямых ног назад;
бег с поворотами на 360 градусов;
бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
бег с прыжками в сторону;
бег с прыжками вверх;
бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

и.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.;
проверить осанку. держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе;
проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом: и.п. – ноги врозь;
прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
и.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
и.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
и.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
и.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу;
с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
и.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади; то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
и.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок;
прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями; то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

и.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить); то же, стоя на одной ноге;
стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
«Чехарда», фиксируя соскок;
ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
ходьба по рейке гимнастической скамейки;
ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами; то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей); то же с бегом.

Акробатические упражнения:

кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
темповый подскок (вальсет);
стойка на руках;

курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);

переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – попластунски.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

то же – гимнастического козла;

то же гимнастических матов;

переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

то же с поддержкой под спину; то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

то же, стоя на одной ноге;

прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;

прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой: перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

пробегаая после каждого вращения скакалки; то же по сигналу; то же, но через две-три скакалки;

то же в парах, в тройках и т.п.;

то же с поворотами между скакалок;

то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях;

то же, меняя направление движения скакалки;

подскоки с ноги на ногу;

один оборот – два прыжка;

то же на одной ноге;

бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;

хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;

хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же вперед; то же за спиной;

кувырки с палкой хватом за концы;

лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);

хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);

хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре);

перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);

упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

перебрасывание мяча из рук в руки;

броски и ловля мяча:

- а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
- б) то же толчком мяча двумя руками;
- в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
- г) то же, но ловля одной рукой.

броски и ловля мяча в парах:

- а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
- б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
- в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему; перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

- а) коленом;
- б) голенью;

Броски и ловля мяча:

- а) зажимая ногами – бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- а) Наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- б) То же в стороны;
- в) Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;

Угол в вися;

Соскоки:

- а) из вися спиной к стене;
- б) то же, прогнувшись;
- в) из вися лицом к стене;
- г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

То же, перехватывая руками до нижней рейки;

Махи ногой в сторону, держась за рейку;

То же, но махи назад;

И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;

И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке;

переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края.

Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;

Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

То же прыжками;

Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

То же, не переступая ногами;

Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

Вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);

Сгибание опущенных рук:

- а) в положении супинации предплечья;
- б) в положении пронации предплечья;
- в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;

И.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;

И.п. – о.с. руки к плечам; жим;

То же сидя;

То же лежа (руки вперед);

И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

Поднимание рук через стороны вверх:

- а) ладонями вниз;
- б) ладонями вверх;
- в) ладонями внутрь;

И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;

Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;

И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки;

выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса;

выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

То же, но наклон к опорной ноге;

То же, но партнер отводит ногу в сторону;

Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе);

задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать);

водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;

Сидя на скамейке, друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запяtnать их;

Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

Сидя на гимнастической скамейке, то же;

То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

Наклоны головы вперед-назад, в стороны;

То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

Повороты в стороны, круговые движения головой;

То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

То же руки на затылке

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Рекомендуемая последовательность обучения технике каратэ

Основным требованием при углубленном обучении технике следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.
2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».

19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.
4. Узел поперек.
5. Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
6. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
7. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
8. Удержание со стороны ног с захватом рук.
9. Уход от удержания сбоку – через мост.
10. Переворачивание рычагом, подтягивая голову к себе.
11. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
12. Удержание поперек.
13. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
14. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
15. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
16. Удержание сбоку – лежа.
17. Рычаг колена.
18. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
19. Удержание верхом с захватом головы.
20. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
21. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
22. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).

23. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
24. Удержание сбоку с захватом туловища.
25. Рычаг в тазобедренном суставе (бедра).
26. Удержание со стороны головы с захватом рук.
27. Переворачивание захватом рук сбоку.
28. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
29. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
30. Удержание со стороны головы без захвата рук.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в спарринге

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.
11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой – левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.

13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двух-ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двух-ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двух-ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;

- остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
 4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
 - отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони;
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
 5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
 6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:
 - «нырок»;
 - комбинированная защита;
 - приседания;
 - остановка;
 - отклонение назад.
 7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
 8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:
 - комбинированная защита;
 - приседания;
 - отклонения назад.
 9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):
 - снизу левой, правой в туловище;
 - снизу правой, левой в туловище;
 - боковые левой, правой в голову;
 - боковые правой, левой в голову;
 - снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
 - снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
 - снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
 - короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
 - снизу правой в голову, боковой левой в голову;
 - боковой левой в голову, снизу правой в туловище.
 10. Защита руками изнутри.
 11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.
 12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.
 13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.
 14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).
 15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.
6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.
 8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.
 9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
 10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку с упором колена изнутри.
 11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.
 13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.
 14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.
 15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.
 16. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок, охват.
- В защите в ближнем бою занятие руками внутреннего положения – захват туловища – бросок через грудь (прогибом) через разноименное плечо.

2.5. Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия. Разучивание приемов страховки и самостраховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях по всестилевому каратэ

1. Заниматься на тренировках по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

2. Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.
3. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.
4. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыряться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.
5. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.
6. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему Тренеру. Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.
7. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера.
8. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.
9. Соблюдать определённый Тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.
10. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера снизить для него нагрузку (хотя в спаринге это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).
11. При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.
12. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или

бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

13. При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

14. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом Тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

15. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

16. Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мыло пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

На занятиях по каратэ строго запрещается:

- Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы.
- Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»).
- Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.
- Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья.
- При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.
- Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Тренера.
- Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

17. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера, и не делать ничего такого, что

опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

18. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

19. На занятиях по каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

Каждый воспитанник должен проходить ежегодный инструктаж по технике безопасности во время занятий каратэ и расписаться в журнале регистрации.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2015. - 528 с.
2. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. - М.: Сталкер, 2013. - 336 с.
3. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
4. Литвинов С.А. Каратэ 2-е изд., испр. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата. – М.: Юрайт, 2019.
5. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. – М.: Терра-Спорт, 2010.
6. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. - М.: АСТ, Астрель, 2011. - 432 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2009. - 240 с.
8. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. - 899 с.

Дополнительная литература:

1. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2013. - 176 с.
2. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2014. - 600 с.
3. Есио Сидзато. Каратэ Годзю-Рю (Практическое руководство). – Харьков. СПДФЛ Дудукчан И. М., 2011.
4. Каштанов, Н. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Н. Каштанов. - М.: Феникс, 2016. - 240 с.
5. Накаяма, М. Лучшее каратэ / М. Накаяма. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 134 с.
- Никитушкин В. Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/ - М.: Физическая культура, 2010.
6. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2011. - 176 с.
7. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
8. Хассел, Р. Каратэ. Шаг за шагом / Р. Хассел, Э. Отис. - М.: АСТ, 2012. - 316 с.

СОДЕРЖАНИЕ

1.0 Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	2
1.1 Направленность программы.....	3
1.2 Актуальность программы.....	3
1.3 Педагогическая целесообразность.....	4
1.4 Отличительные особенности.....	4
1.5 Адресат программы.....	5
1.6 Уровень программы, объем и сроки реализации.....	5
1.7 Формы обучения.....	6
1.8 Режим занятий.....	6
1.9 Особенности организации учебного процесса.....	6
1.10 Цель и задачи.....	7
1.11 Учебный план.....	9
1.12 Содержание программы.....	10
1.13 Планируемые результаты.....	19
2.0 Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.....	21
2.0 Календарный учебный график.....	21
2.1 Условия реализации программы.....	21
2.2 Формы аттестации.....	25
2.3 Оценочные материалы.....	25
2.4 Методические материалы.....	28
2.5 Меры безопасности.....	44
Список литературы.....	48
Содержание.....	49