

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
педагогического совета
от 29.08.2022 № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ДЮСШ №1»
от «31» августа 2022 № 317

«КАРАТЭ:

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА на 2022/2023 учебный год для группы базового уровня
сложности 3 года обучения
Срок реализации – 1 год

Тамбов, 2022

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Каратэ» для группы базового уровня сложности 3 года обучения (далее Программа) составлена в соответствии с ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММОЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА Дополнительной предпрофессиональной программой «Каратэ».

| | |
|---|--|
| Направленность программы | физкультурно-спортивная |
| Основная цель программы | физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами вида спорта укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом. |
| Основные задачи реализации программы | на базовом уровне сложности: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья; -повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программы; |
| Срок реализации программы | 1 год |
| Минимальный возраст зачисления | 12-13 лет |
| Объём тренировочной нагрузки | 8/368 |
| Наполняемость группы | 10-14 человек |
| Организация тренировочного процесса | основные формы осуществления тренировочного процесса: - групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; - медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль. Продолжительность одного занятия не должна превышать: на базовом этапе 3 – 3 академических часов. Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами. |
| Планируемые результаты освоения программы | - формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом - укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; |

| | |
|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none">- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта; овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками |
|--|--|

**План-график
распределения учебных часов группы базового уровня сложности 3 года обучения**

| Содержание | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Итого | |
|---|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Обязательные предметные области | | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 0 | 37 | |
| Общая физическая подготовка | 10 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 5 | 9 | 7 | 0 | 88 | |
| Вид спорта | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 0 | 73 | |
| Вариативные предметные области | | | | | | | | | | | | | | |
| Различные вида спорта и подвижные игры | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 0 | 37 | |
| Специальные навыки (технико-тактическая и психологическая подготовка) | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 0 | 37 | |
| Спортивное и специальное оборудование | 3 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 2 | 0 | 33 | |
| Теоретические занятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 | 10 | |
| Практические занятия | | | | | | | | | | | | | | |
| Тренировочные мероприятия (тренировочные сборы) | 1 раз в год | | | | | | | | | | | | | |
| Иные виды практических занятий | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 12 | |
| Физкультурные и спортивные мероприятия | согласно календарю | | | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельная работа | 0 | 2 | 4 | 2 | 9 | 4 | 5 | 5 | 4 | 2 | 0 | 0 | 37 | |
| Аттестация | | | | | | | | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | | | | | | | | 4 | | | | 4 | |
| Всего часов: | 34 | 36 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 | 22 | - | 368 |

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового уровня в области физической культуры и спорта

| N п/п | Наименование предметных областей | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы |
|-----------|---|--|
| 1. | Обязательные предметные области | |
| 1.1. | Теоретические основы физической культуры и спорта | 10 - 25 |
| 1.2. | Общая физическая подготовка | 20 - 30 |
| 1.3. | Общая и специальная физическая подготовка | - |
| 1.4. | Вид спорта | 15 - 30 |
| 1.5. | Основы профессионального самоопределения | - |
| 2. | Вариативные предметные области | |
| 2.1. | Различные виды спорта и подвижные игры | 5-15 |
| 2.2. | Судейская подготовка | - |
| 2.6. | Национальный региональный компонент | 5-20 |
| 2.7. | Специальные навыки | 5-20 |
| 2.8. | Спортивное и специальное оборудование | 5-20 |

ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Наименование мероприятий | Сроки исполнения |
|-------|---|---------------------|
| 1. | Проведение родительских собраний по группам | сентябрь-октябрь |
| 2. | Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.) | в течение года |
| 3. | Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма | по отдельному плану |
| 4. | Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся ДЮСШ №1 | по отдельному плану |
| 5. | Родительские собрания по профориентации | март-апрель |

| | | |
|----|---|-------------------------|
| 6. | Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности | по плану ВУЗов и Ссузов |
| 7. | Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся | в течение года |
| 8. | Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников ДЮСШ №1 | декабрь |
| 9. | Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова | в течение года |

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта":

для базового уровня:

знание истории развития спорта;
 знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
 знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
 знания, умения и навыки гигиены;
 знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
 знание основ здорового питания;
 формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "общая физическая подготовка"

для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "Вид спорта"

для базового уровня:

- Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;
- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "спортивное и специальное оборудование"

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области "национальный региональный компонент"

- знание особенностей развития вида спорта в субъекте Российской Федерации

В предметной области "специальные навыки"

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры»

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений

- приобретение навыков сохранения собственной физической формы
- В предметной области «Развитие творческого мышления»**
- развитие изобретательности и логического мышления
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии освоения технических и тактических действий

| Уровень освоения | Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях |
|---------------------|--|
| Неудовлетворительно | Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками |
| Хорошо | Выполнил с незначительными ошибками |
| Отлично | Выполнил без ошибок |

Нормативы промежуточной аттестации по виду спорта каратэ

| 12 лет | | | | | | | | |
|---------------|--|----------|--------|------|------|------|------|------|
| | ТЕСТЫ | Пол | УРОВНИ | | | | | |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | М | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 |
| | | Д | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | М | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| | | Д | 10 | 14 | 18 | 24 | 28 | 32 |
| 3 | Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений. | М | 18 | 20 | 22 | 25 | 28 | 31 |
| | | Д | 16 | 18 | 20 | 23 | 26 | 29 |
| 4 | Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений. | М | 19 | 22 | 24 | 26 | 28 | 30 |
| | | Д | 16 | 19 | 21 | 23 | 25 | 27 |
| 5 | Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений. | М | 26 | 29 | 32 | 35 | 37 | 39 |
| | | Д | 24 | 27 | 30 | 32 | 34 | 36 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений. | М | 54 | 58 | 62 | 66 | 70 | 73 |
| | | Д | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | 68 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см.) | М | 148 | 158 | 164 | 172 | 180 | 190 |
| | | Д | 133 | 141 | 150 | 160 | 169 | 178 |
| 8 | Бег 6 минут, Количество метров. | М | 750 | 950 | 1100 | 1250 | 1350 | 1450 |
| | | Д | 650 | 850 | 1000 | 1100 | 1150 | 1200 |
| 9 | Бег 60 м/сек | М | 12,0 | 11,5 | 11,0 | 10,5 | 10,0 | 9,5 |
| | | Д | 13,2 | 12,5 | 11,8 | 11,1 | 10,4 | 9,7 |
| 13 лет | | | | | | | | |

| | ТЕСТЫ | Пол | УРОВНИ | | | | | |
|---|--|-----|--------|------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | М | 4 | 5 | 7 | 9 | 11 | 13 |
| | | Д | 8 | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | М | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 |
| | | Д | 14 | 18 | 24 | 28 | 32 | 36 |
| 3 | Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений. | М | 19 | 21 | 23 | 26 | 29 | 32 |
| | | Д | 17 | 19 | 21 | 24 | 27 | 30 |
| 4 | Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений. | М | 21 | 24 | 26 | 28 | 30 | 32 |
| | | Д | 18 | 21 | 23 | 25 | 27 | 29 |
| 5 | Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений. | М | 27 | 30 | 33 | 36 | 38 | 40 |
| | | Д | 25 | 28 | 31 | 33 | 35 | 37 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений. | М | 56 | 60 | 64 | 68 | 72 | 75 |
| | | Д | 53 | 56 | 59 | 62 | 65 | 68 |
| 7 | Прыжки в длину с места (см.) | М | 150 | 160 | 170 | 180 | 190 | 200 |
| | | Д | 135 | 145 | 155 | 165 | 175 | 185 |
| 8 | Бег 6 минут, Количество метров. | М | 800 | 1000 | 1150 | 1300 | 1400 | 1500 |
| | | Д | 700 | 900 | 1050 | 1150 | 1200 | 1250 |
| 9 | Бег 60 м/сек | М | 11,8 | 11,3 | 10,8 | 10,3 | 9,8 | 9,3 |
| | | Д | 13,0 | 12,3 | 11,6 | 10,9 | 10,2 | 9,5 |

14 лет

| | ТЕСТЫ | Пол | УРОВНИ | | | | | |
|---|--|-----|--------|------|------|------|------|------|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений. | М | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| | | Д | 11 | 14 | 17 | 20 | 23 | 26 |
| 2 | Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений. | М | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 |
| | | Д | 18 | 22 | 28 | 32 | 36 | 40 |
| 3 | Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений. | М | 38 | 42 | 46 | 49 | 52 | 54 |
| | | Д | 33 | 37 | 41 | 45 | 48 | 51 |
| 4 | Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений. | М | 61 | 63 | 66 | 69 | 72 | 75 |
| | | Д | 56 | 59 | 62 | 65 | 67 | 69 |
| 5 | Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений. | М | 44 | 49 | 53 | 56 | 58 | 60 |
| | | Д | 37 | 42 | 46 | 49 | 51 | 53 |
| 6 | Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений. | М | 70 | 90 | 105 | 120 | 135 | 145 |
| | | Д | 65 | 85 | 100 | 115 | 130 | 140 |
| 7 | Прыжок в длину с места (см) | М | 165 | 175 | 185 | 195 | 205 | 215 |
| | | Д | 142 | 152 | 162 | 172 | 182 | 192 |
| 8 | Бег 6 минут, Количество метров. | М | 850 | 1050 | 1200 | 1350 | 1450 | 1550 |
| | | Д | 700 | 900 | 1050 | 1150 | 1200 | 1250 |
| 9 | Бег 60 м/сек | М | 11,4 | 10,9 | 10,4 | 9,9 | 9,4 | 8,9 |
| | | Д | 12,9 | 12,2 | 11,5 | 10,8 | 10,1 | 9,4 |

Тесты для оценки специальной физической подготовки

| п/п | Наименование упр. | Возраст | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|
| | | 12-13 лет | 14-15 лет | 16-17 лет |
| 1 | Удар дальней рукой по боксерскому мешку (геяку-цки) | За 15 с. | За 15 с. | За 20 с. |
| 2 | Удар дальней ногой по боксерскому мешку (маваши-гери) | За 15 с. | За 15 с. | За 20 с. |
| 3 | Удар ближней рукой по боксерскому мешку (кизами-цки) | За 15 с. | За 15 с. | За 20 с. |
| 4 | Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-маваши-гери) | За 15 с. | За 15 с. | - |
| 5 | Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-уромаваши-гери) | - | - | За 20 с. |
| 6 | Стойка на кулаках в упоре на полу | 10 мин | 12 мин | 15 мин |
| 7 | Стойка кйба-дачи | 10 мин | 12 мин | 15 мин |

Уровни стилевой подготовки для прохождения промежуточной аттестации

- 1 уровень – с 9 кю по 8 кю (белый, желтый пояс)
- 2 уровень – с 7 кю по 6 кю (оранжевый, зеленый пояс)
- 3 уровень – с 5 кю по 4 кю (красный, синий пояс)
- 4 уровень – с 3 кю по 2 кю (светло-коричневый, коричневый пояс)
- 5 уровень – с 1 кю по 1 Дан (темно-коричневый, черный пояс)

Анализ промежуточной аттестации

1 тест = 10 баллов

9 тестов = max 80 баллов

9 тестов = min 65 баллов

Если тест выполнен не в полном объеме, либо выполнен большее необходимого количества, то составляется пропорция, исходя из максимального количества за 1 тест 10 баллов.

Если тест не сдан=0 баллов

**«ПОУРОЧНОЕ КАЛЕНДАРНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ»
СЕНТЯБРЬ-ОКТЯБРЬ-НОЯБРЬ**

| Дни недели | Части занятия | | | Примечание |
|------------|---|---|---|---|
| | Подготовительная | Основная | Заключительная | |
| 1 день | 15 минут | 60 минут | 15 минут | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Основная задача проверить состояние основных двигательных качеств: сила, ловкость и т.д. |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Беговая разминка, дорожки, звери, акробатика, гьяку цуки на реакцию, борьба стоя на коленях, бросок перчатки из-за спины по парам, игры. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |
| 2 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Беговая по кругу, дорожки, акробатика, дорожки статика в джи камаэ в парах: ака ои цуки дзёдан, ауа аге уке гьяку цуки; цуки чудан, сото гьяку; цуки чудан, учи гьяку; мае гери, гедан барай гьяку цуки; маваши дзёдан, блок кумитэ, гьяку цуки; ура маваши дзёдан, блок кумитэ гьяку цуки. Между дорожками физо каждый раз разное: 5 отжиманий, 5 пресс, 10 приседаний. Игра по парам стоя на коленях "повали друг друга". Тачка по парам вперёд/назад. Тяга партнёра лежащего на спине за ноги. Повторяем комбинации только в челноке. Физо:5 отжиманий,5 пресс, 10 приседаний, 30 сек плана - х3 без отдыха. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |
| 3 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Беговая по кругу полная. Дорожки на все виды захлестывания + развороты из стоек через спину. Растяжка сидя. Кувьрки. Кихон все блоки + гьяку цуки. В парах из челнока поочередно двойку руками; маваши с задней. Растяжка. Физо лягушка в одну | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |

| | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--|
| | | сторону, обратно ходьба на руках. | | |
|--|--|-----------------------------------|--|--|

ДЕКАБРЬ-ЯНВАРЬ-ФЕВРАЛЬ

| Дни недели | Части занятия | | | Примечание |
|------------|---|--|---|---|
| | Подготовительная | Основная | Заключительная | |
| 1 день | 15 минут | 60 минут | 15 минут | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Сохранять высокую интенсивность тренировки |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Дорожки, звери, акробатика, гьяку цуки на реакцию, борьба стоя на коленях, бросок перчатки из-за спины по парам, игры | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |
| 2 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Дорожки. Комбинации по парам: кидзами/аге+гьяку; двойка заход+выход подсека+вход гьяку; задняя и передняя нога подсечка+защита подъём ноги и сразу маваши; рен маваши по двум точкам. Удары на точность со сменой стойки: кидзами, гьяку, двойка стандарт, двойка через гьяку. Один на линии, остальные напротив друг за другом, атакуем по очереди любую атаку. Свободное кумитэ. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |
| 3 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Лавка прыжки. Тайкоку шодан 2 раза. Хейан шодан 2 раза. Хейан нидан 4 раза. Растяжка 4 раза. Кардио сет: выпады на одну ногу 30х4+лапы маваши30+ура маваши30+уширо маваши30+скакалки 300. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |

МАРТ-АПРЕЛЬ-МАЙ

| Дни недели | Части занятия | | | Примечание |
|------------|---|--|---|---|
| | Подготовительная | Основная | Заключительная | |
| 1 день | 15 минут | 60 минут | 15 минут | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Сохранять высокую интенсивность тренировки |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Дорожки, звери, акробатика, гьяку цуки на реакцию, борьба стоя на коленях, бросок перчатки из-за спины по парам, игры | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |
| 2 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Дорожки. Комбинации по парам: кидзами/аге+гьяку; двойка заход+выход подсеча+вход гьяку; задняя и передняя нога подсечка+защита подъём ноги и сразу маваши; рен маваши по двум точкам. Удары на точность со сменой стойки: кидзами, гьяку, двойка стандарт, двойка через гьяку. Один на линии, остальные напротив друг за другом, атакуем по очереди любую атаку. Свободное кумитэ. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |
| 3 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Лавка прыжки. Тайкоку шодан 2 раза. Хейан шодан 2 раза. Хейан нидан 4 раза. Растяжка 4 раза. Кардио сет: выпады на одну ногу 30х4+лапы маваши30+ура маваши30+уширо маваши30+скакалки 300. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |

ИЮНЬ-ИЮЛЬ-АВГУСТ

| Дни недели | Части занятия | | | Примечание |
|------------|---|--|---|--|
| | Подготовительная | Основная | Заключительная | |
| 1 день | 15 минут | 60 минут | 15 минут | Тренировочная нагрузка может варьироваться в зависимости от соревновательного периода Сохранять высокую |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Все вариации двойки. Физо скамейка мае гери + отжимания руки на лавке. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |

| | | | | |
|--------|---|---|---|--|
| 2 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | интенсивность тренировки Тренировочные занятия могут проходить в условиях летнего оздоровительного лагеря согласно плана работы организации |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Фишки. Растяжка. Мавашигери: подводящие упражнения, в стойке с задней ноги, по парам дзёдан/чудан/подсечка. Растяжка. Ката. Физо. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |
| 3 день | 30 минут | 90 минут | 15 минут | |
| | Построение Содержание занятия ОРУ СУ | Лавка прыжки. Тайкоку шодан 2 раза. Хейан шодан 2 раза. Хейан нидан 4 раза. Растяжка 4 раза. Кардио сет: выпады на одну ногу 30x4+лапы маваши30+ура маваши30+уширо маваши30+скакалки 300. | Легкий бег Упражнения на восстановление дыхания Упражнения на растяжение Подведение итогов | |

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование спортивного инвентаря |
|-------|---|
| 1. | Баскетбольный мяч |
| 2. | Волейбольный мяч |
| 3. | Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг) |
| 4. | Гири спортивные 16 кг |
| 5. | Напольное покрытие татами для каратэ |
| 6. | Мешок боксерский 40 кг |
| 7. | Свисток судейский |
| 8. | Секундомер |
| 9. | Устройство для подвески боксерских мешков |
| 10. | Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг) |
| 11. | Футбольный мяч |
| 12. | Малая лапа тренировочная |

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС

1978

6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М., 1995 г.
- Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами.// Система подготовки спортивного резерва. –М., 1994 г.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,М.: ФиС 1986
- Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003