

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа по видам единоборств»

Принято

Утверждено

решение методического совета  
МАУДО «СШ по видам единоборств»  
протокол №3  
от «26» 09 2023г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта всестилевое каратэ**

Срок реализации программы: от 1 года до 12 лет

Авторы-составители:

канд.пед.н., доцент, тренер-преподаватель отделения каратэ Чикуров А.И.

директор МАУДО «СШ по видам единоборств» Царёв Е. Н.

заместитель директора по спортивной подготовке МАУДО «СШ по видам  
единоборств» Фиринская Е.А.

инструктор-методист Многогрешнова Е.Н.

Красноярск, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	6
2.1 Общая характеристика избранных видов единоборств .....	6
2.2 Цель, задачи и результаты освоения Программы .....	9
2.3 Особенности реализации Программы .....	12
3 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	15
3.1 Сроки реализации этапов обучения, возрастные границы лиц, проходящих обучение и наполняемость групп на этапах обучения .....	15
3.2 Примерные показатели и объем соревновательной деятельности .....	15
3.3 Объем и соотношение объемов образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения .....	16
4 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ .....	18
4.1 Планирование образовательной деятельности .....	18
4.2 Содержание программного материала .....	22
4.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований .....	41
5 КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ .....	43
5.1 Контрольные упражнения для оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся .....	43
5.2 Техника выполнения контрольных упражнений.....	45
5.3 Методические указания по организации процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся .....	49
6 Материально-техническое и учебно-информационное обеспечение Программы.....	51
6.1 Материально-техническое обеспечение.....	51
6.2 Учебно-информационное обеспечение .....	53

## 1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

В соответствии со Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [19] миссия государства в сфере физической культуры и спорта заключается в формировании культуры и ценностей здорового образа жизни как основы устойчивого развития общества и качества жизни населения, а также создании необходимых условий для поступательного развития сферы физической культуры и спорта.

Решение стратегических задач в сфере физической культуры и спорта направлено на создание условий, обеспечивающих равные возможности гражданам страны вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом.

Одним из основных стратегических результатов государственной политики в области физической культуры и спорта должен стать рост доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

Действенным механизмом обеспечения равных возможностей гражданам страны вести здоровый образ жизни и систематически заниматься физической культурой и спортом является система дополнительного образования в области физической культуры и спорта детей и взрослых.

В соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г. [11] дополнительное образование в области физической культуры и спорта направлено на формирование и развитие творческих способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом совершенствовании, формировании культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию их свободного времени, обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности.

Дополнительное образование в области физической культуры и спорта в образовательных организациях реализуется посредством дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта всестилевое каратэ муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – Программа) разработана с целью вовлечения детей и молодежи в систематические занятия физической культурой и спортом, получение ими знаний о физической культуре, спорте и избранном виде спорта, а также физического воспитания, физического развития личности, формирования культуры здорового образа жизни и выявления одаренных детей.

Программа способствует:

- обеспечению права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических,

интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения;

- обеспечению непрерывности и преемственности физического воспитания граждан, относящихся к различным возрастным группам;
- содействию развития массового и детско-юношеского спорта, с учетом уникальности спорта, его социальной и образовательной функций, а также специфики его структуры, основанной на добровольной деятельности его субъектов.

Программа разработана в соответствии и на основании:

- Федерального Закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 329-ФЗ от 04.12.2007 г.;
- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» № 28 от 28.09.2020 г.;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №626 от 27.07.2022 г.;
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» №999 от 30.10.2015 г.;
- Приказа Министерства строительства и жилищно-коммунального хозяйства Российской Федерации «Об утверждении свода правил «Комплексы физкультурно-оздоровительные. Правила проектирования» №305\пр от 24.05.2018г.;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации «Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений» №МД-520\19 от 16.05.2012 г.;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по обеспечению доступности использования спортивной инфраструктуры общеобразовательных организаций для занятий физической культурой и спортом населением)» № ДГ-1404/06 от 8.09.2021 г.;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 4 от 26.05.2021 г.);
- Методических рекомендаций по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 6 от 19.08.2021 г.);

- правил вида спорта всестилевое каратэ;
- Устава муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа по видам единоборств» (далее – Спортивная школа);
- научно-методических изданий в области физической культуры, спорта, педагогики, психологии и т.д.

## **2 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **2.1 Общая характеристика избранных видов единоборств**

Единоборства являются эффективным средством реализации основных принципов физической культуры и спорта, так как представляют собой не только строгую систему с традиционными принципами и методами, но и имеют четкую философскую и морально-этическую базу, которая способствует формированию не только физических, но и нравственных, психологических, духовных качеств, которые способны вести личность к самосовершенствованию.

Всестилевое каратэ (0900001411Я) - летний не игровой вид спорта, который развивается международной спортивной федерацией, категории занимающихся видом спорта: мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки). Правила вида спорта всестилевое каратэ разработаны в соответствии с Правилами вида спорта всестилевое каратэ, утвержденным приказом Минспорта России от «15» июня 2015 г. № 634 с изменениями, внесенными приказом Минспорта России от 22 февраля 2019 г. № 156.

Программа позволяет осуществлять дополнительную образовательную деятельность в области физической культуры и спорта по следующим категориям [15]:

Категории: мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

ОК - весовая категория 38 кг 0900011811Ю

ОК - весовая категория 40 кг 0900021811Н

ОК - весовая категория 42 кг 0900031811Н

ОК - весовая категория 45 кг 0900041811Н

ОК - весовая категория 47 кг 0900051811Н

ОК - весовая категория 50 кг 0900061811Н

ОК - весовая категория 52 кг 0900071811Н

ОК - весовая категория 55 кг 0900081811С

ОК - весовая категория 57 кг 0900091811Д

ОК - весовая категория 58 кг 0900101811С

ОК - весовая категория 60 кг 0900111811Я

ОК - весовая категория 62 кг 0900121811А

ОК - весовая категория 63 кг 0900131811С

ОК - весовая категория 65 кг 0900141811А

ОК - весовая категория 67 кг 0900151811Н

ОК - весовая категория 68 кг 0900161811Я

ОК - весовая категория 70 кг 0900171811Я

ОК - весовая категория 70+ кг 0900181811Б

ОК - весовая категория 73 кг 0900191811А

ОК - весовая категория 75 кг 0900201811Ф

ОК - весовая категория 78 кг 0900211811А

ОК - весовая категория 80 кг 0900221811А  
ОК - весовая категория 83 кг 0900231811А  
ОК - весовая категория 90 кг 0900241811А  
ОК - весовая категория 90+ кг 0900251811А  
ОК - абсолютная категория 0900261811Я  
ОК - командные соревнования 0900271811Я  
ОК - ката - годзю-рю 0900281811Я  
ОК - ката - вадо-рю 0900291811Я  
ОК - ката – ренгокай 0900301811Я  
ОК - ката – группа 0900311811Я  
ОК - ката – бункай 0900321811Я  
ОК – двоеборье 0900331811Я  
ПК - весовая категория 35 кг 0900341811Н  
ПК - весовая категория 40 кг 0900351811Н  
ПК - весовая категория 45 кг 0900361811Н  
ПК - весовая категория 50 кг 0900371811Н  
ПК - весовая категория 55 кг 0900381811С  
ПК - весовая категория 60 кг 0900391811Я  
ПК - весовая категория 65 кг 0900401811Я  
ПК - весовая категория 70 кг 0900411811Я  
ПК - весовая категория 75 кг 0900421811Ф  
ПК - весовая категория 75+ кг 0900431811Б  
ПК - весовая категория 80 кг 0900441811Ф  
ПК - весовая категория 85 кг 0900451811А  
ПК - весовая категория 90 кг 0900461811А  
ПК - весовая категория 90+ кг 0900471811А  
ПК - весовая категория 95 кг 0900481811Ю

К участию в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ по дисциплине:

- «весовая категория», «командные соревнования» допускаются лица, достигшие 12 лет и старше;
- «ката», «ката – группа» допускаются лица, достигшие 10 лет и старше.

Соревнования могут проводиться по следующим системам:

- круговая система;
- система до двух поражений;
- олимпийская система;
- олимпийская система с утешительными поединками;
- олимпийская система без утешительных поединков;
- кубковая система;
- комбинированная система.

В соответствии с техническим регламентом соревнования проводятся на площадке, которая представляет собой квадрат, покрытый матами. Длина

сторон площадки 8 м (измерение по внешней стороне) с дополнением одного метра по всем сторонам в качестве зоны безопасности. Граница шириной в один метр должна быть другого цвета относительно покрытой матами площадки. Свободная зона безопасности шириной один метр должна быть с каждой стороны площадки.

Спортсмены должны быть одеты в официальную униформу: белые каратэги без полос, отделки кантом или личной вышивки, эмблема носится на левой стороне груди, на куртке, размеры сторон эмблемы не могут превышать 12 на 8 сантиметров. Красный или синий пояса около пяти сантиметров в ширину и имеют длину достаточную, чтобы оставалось пятнадцать сантиметров с каждой стороны узла, но не длиннее трех четвертей длины бедра. Пояса обычного красного или синего цвета без каких-либо личных вышивок, реклам или маркировок, отличных от ярлыка торговой марки производителя.

Обязательно наличие защитной экипировки типа:

- накладки – красные или синие;
- капа;
- протектор тела и протектор груди для спортсменов (начиная с 12-ти лет);
- накладки на голень – красные или синие;
- защита голеностопа («футы») – красные или синие;
- защита паха («раковина») не является обязательной;
- маска – для спортсменов категории 12 – 13 лет;
- мягкие контактные линзы допускаются под личную ответственность спортсмена, очки запрещены;
- ношение официально не утвержденных аксессуаров, одежды или экипировки запрещено.

Разрешенные действия спортсменов.

1. «Весовые категории», «командные соревнования»:

- удары ногами уровня дзедан – в лицо, голову, шею;
- любая оцениваемая техника добивания, выполненная против брошенного или самостоятельно упавшего соперника, или против соперника, каким бы то ни было образом не стоящего на ногах;
- удары ногами уровня чюдан – в живот, грудь, спину, бок;
- любой прямой удар рукой (дзуки), проведенный в любую из семи зачетных зон;
- любой круговой удар рукой (учи), проведенный в любую из семи зачетных зон;
- подсечки, не требующие захвата соперника, таких как ашибарай, ко учи гари, кани - ваза и т.п.;
- техника, проведенная ниже пояса, если точка приложения удара находится выше лобковой кости. Шея, а также и горло является зачетной зоной атаки. Однако контакт в горло не разрешен, но оценка может быть присуждена за тщательно контролируемую технику, без касания;



- техника, выполненная в лопатку, незачетной зоной является та часть плеча, где верхняя плечевая кость соединяется с лопаткой и ключицей;

## 2. «Ката», «ката – группа»:

- в ката - группе все три спортсмена должны начинать выполнение ката лицом в одном направлении в сторону рефери;

- члены группы должны демонстрировать понимание всех аспектов выполняемого ката, так же, как и синхронизацию.

### Запрещенные действия спортсменов.

- техника с превышением контакта, наносимая в оцениваемые зоны и техника, приводящая к контакту с горлом;

- атаки по рукам или ногам, в пах, суставы или подъем;

- атаки в лицо с применением техник открытой руки;

- опасная или запрещенная бросковая техника;

- выход за пределы площадки (дзегай), не вызванный оппонентом;

- клинчи, борьба, толчки, захваты или стояние «грудь в грудь» без попытки выполнить оцениваемую технику или опрокидывание;

- захват соперника двумя руками для любых целей, кроме опрокидывания при захвате ударной ноги соперника;

- захват руки или каратэги соперника одной рукой без немедленной попытки выполнения оцениваемой техники или опрокидывания, или удержания соперника одной рукой для предотвращения падения при броске;

- имитация атак головой, коленями или локтями;

- симуляция несуществующей или преувеличение последствий существующей травмы и т.д.

## 2.2 Цель, задачи и результаты освоения Программы

Цель Программы - реализация возможности оптимального физического развития детей и молодежи, всестороннего совершенствования физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием.

Для достижения поставленной цели Программой предусмотрено решение следующих задач:

1) образовательные задачи – давать базовые знания в области физической культуры, спорта и избранного вида единоборств, знания о сущности физической культуры, её значении для личности и общества, принципах и правилах рационального и эффективного использования физических способностей в жизни; формировать индивидуальный фонд двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний прикладного характера, в том числе в соответствии с правилами избранного вида единоборств, являющихся необходимой предпосылкой осознанного формирования двигательных умений и навыков, доведение их до необходимой степени совершенства;

2) воспитательные задачи - формировать духовно-нравственные, морально-волевые и этические качества, воспитывать лидерские качества,

ответственность и патриотизм; знакомить с основами безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом; формировать навыки здорового образа жизни и регулярных систематических занятий физической культурой и спортом;

3) развивающие задачи – развивать умения и навыки саморегуляции и самоконтроля, способствовать развитию физических способностей, в том числе в избранном виде единоборств;

4) оздоровительные задачи – формировать навык использования факторов физической культуры и спорта для укрепления и многолетнего сохранения здоровья.

Освоение Программы направлено на достижение учащимися следующих результатов в области физической культуры и избранного вида единоборств [3,4]:

1) личностные результаты - формирование чувства национальной принадлежности, уважительного отношения к культуре других народов; развитие доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; обучение навыкам сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, решение спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом и избранным видом единоборств, здоровому образу жизни;

2) метапредметные результаты - овладение способностью принимать и сохранять учебную задачу, осуществлять поиск средств для её решения; формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; определять общую цель и путь её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества; овладение сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием учебной деятельности;

3) предметные результаты - формирование представлений и знаний о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека, позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, систематические занятия физической культурой, спортом и т. д.); формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим

состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), подготовка к выполнению технических требований, в том числе в условиях соревновательной деятельности в соответствии с правилами избранного вида единоборств.

Результатами и критериями оценки освоения Программы на **первой ступени** обучения будут являться:

- овладение элементарными теоретическими знаниями в области физической культуры и спорта, здорового образа жизни, антидопингового обеспечения и избранного вида единоборств (беседа, обсуждение);

- систематическое посещение учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий в соответствии с расписанием (не менее 50% от общего числа занятий в учебном году в соответствии с журналом учета посещаемости);

- стабильность состава учащихся (сохранность контингента на конец учебного года не менее 40% по результатам анализа внутренних локальных актов комплектования);

- формирование двигательных умений и связанных с ними знаний, знакомство с основами техники и тактики избранного вида единоборств (отсутствие снижения показателей оценки двигательных умений, знание основ техники и тактики избранного вида единоборств по результатам контрольных тестов);

- элементарные знания о духовно-нравственных, морально-волевых и этических и лидерских качествах, ответственности и патриотизме, основах безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни и пользе регулярных систематических занятий физической культурой, спортом и избранным видом единоборств (наблюдение, беседа);

- сохранение здоровья учащихся (отсутствие снижения показателей оценки здоровья по результатам прохождения медицинской диспансеризации).

Результатами и критериями оценки освоения Программы на **второй ступени** обучения будут являться:

- владение теоретическими знаниями в области физической культуры, здорового образа жизни, антидопингового обеспечения и избранного вида единоборств (беседа, обсуждение);

- систематическое посещение учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий в соответствии с расписанием (не менее 55% от общего числа занятий в учебном году в соответствии с журналом учета посещаемости);

- стабильность состава учащихся (сохранность контингента на конец учебного года не менее 45% по результатам анализа внутренних локальных актов комплектования);

- формирование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, формирование способностей в избранного вида единоборств (отсутствие снижения показателей оценки двигательных умений и навыков, владение основами техники и тактики избранного вида единоборств по результатам контрольных тестов);

- знания о духовно-нравственных, морально-волевых и этических и лидерских качествах, ответственности и патриотизме, основах безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни и пользе регулярных систематических занятий физической культурой и спортом (наблюдение, беседа);

- сохранение здоровья учащихся (отсутствие снижения показателей оценки здоровья по результатам прохождения медицинской диспансеризации).

Результатами и критериями оценки освоения Программы на **третьей ступени** обучения будут являться:

- владение широким кругом теоретических знаний в области физической культуры, здорового образа жизни, антидопингового обеспечения и избранного вида единоборств (беседа, обсуждение);

- систематическое посещение учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий в соответствии с расписанием (не менее 60% от общего числа занятий в учебном году в соответствии с журналом учета посещаемости);

- стабильность состава учащихся (сохранность контингента на конец учебного года не менее 50% по результатам анализа внутренних локальных актов комплектования);

- совершенствование двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний, формирование способностей в избранного вида единоборств (отсутствие снижения показателей оценки двигательных умений и навыков, владение техникой и тактикой избранного вида единоборств на соответствующем уровне по результатам контрольных нормативов);

- знания о духовно-нравственных, морально-волевых и этических и лидерских качествах, ответственности и патриотизме, основах безопасного поведения при занятиях физической культурой и спортом, здоровом образе жизни и пользе регулярных систематических занятий физической культурой и спортом (наблюдение, беседа);

- сохранение здоровья учащихся (отсутствие снижения показателей оценки здоровья по результатам прохождения медицинской диспансеризации).

### **2.3 Особенности реализации Программы**

Форма получения дополнительного образования в области физической культуры и спорта в соответствии с Программой - очная.

Основными формами организации образовательного процесса в соответствии с Программой являются:

- учебно-тренировочное занятие;

- физкультурное мероприятие и спортивное соревнование;
- теоретические и практические занятия (лекция, семинар, мастер-классы и т.д.).

Образовательный процесс реализуется в форме групповых и индивидуальных занятий различной направленности.

Направленность Программы – физкультурно-оздоровительная.

Программа реализуется на следующих этапах обучения:

- первая ступень – продолжительность обучения составляет от 1 года до 4 лет (в зависимости от возраста зачисления на ступень);
- вторая ступень – продолжительность обучения составляет от 1 года до 6 лет (в зависимости от возраста зачисления на ступень);
- третья ступень – продолжительность обучения составляет 1-2 года (в зависимости от возраста зачисления на ступень).

Общая продолжительность реализации программы составляет от 1 года до 12 лет (в зависимости от возраста зачисления на ступень).

Продолжительность обучения в учебном году составляет 45 недель.

Для решения задач Программы также рекомендовано проведение оздоровительных смен продолжительностью от 14 до 21 дня в спортивно-оздоровительных лагерях и обучение по индивидуальным планам.

Субъектами обучения являются:

- дети и молодежь с 6 до 18 лет (статья 33 ФЗ №283-ФЗ);
- тренеры-преподаватели;
- специалисты в области физической культуры и спорта, осуществляющие административное, финансовое, медицинское, материально-техническое, методическое и иные виды обеспечения реализации Программы;
- родители учащихся или лица их замещающие;
- иные субъекты физической культуры и спорта в соответствии с ФЗ №329-ФЗ (органы исполнительной власти и местного самоуправления, спортивные федерации, спортивные клубы и т.д.)

К обучению допускаются лица без предъявления специальных требований к уровню образования, гендерной принадлежности, физического и социального развития, круга интересов и особенности личностных характеристик.

Комплектование учебных групп осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Зачисление лиц осуществляется на любой из этапов обучения (ступень) в соответствии с возрастом в текущем году по заявлению родителей (лиц их замещающих) при отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки) для занятий физической культурой, спортом и избранным видом единоборств.

Перевод на следующий этап обучения (ступень) осуществляется при достижении учащимся соответствующего возраста в текущем году, отсутствии медицинских противопоказаний (наличие медицинской справки)

для занятий физической культурой, спортом и избранным видом единоборств, без предъявления требований к уровню освоения знаний, умений и навыков в области физической культуры, спорта и избранного вида единоборств.

Отчисление учащихся осуществляется по заявлению родителей (лиц их замещающих) без указания причин.

В случае выбытия учащегося в течение учебного года тренер-преподаватель может доукомплектовать группу.

В зависимости от условий организации занятий, а также условий проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований, обучение осуществляется на основе обязательного соблюдения правил техники безопасности, охраны труда, санитарно-гигиенических требований при подготовке и проведении учебно-тренировочных мероприятий, а также мер по профилактике и предотвращению спортивного травматизма в целях сохранения здоровья учащихся.

Контроль осуществляется по следующим направлениям:

- систематичность посещения учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий физической культурой и избранным видом единоборств;

- уровень двигательных умений, навыков, и связанных с ними знаний, в том числе технических в соответствии с избранным видом единоборств, умение демонстрировать полученные навыки в игровой и соревновательной видах деятельности;

- уровень овладения теоретических знаниями в области физической культуры, спорта, избранного вида единоборств и антидопингового обеспечения;

- личностные качества;

- сохранность здоровья.

### 3 НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1 Сроки реализации этапов обучения, возрастные границы лиц, проходящих обучение и наполняемость групп на этапах обучения

Сроки реализации этапов обучения, возрастные границы лиц, проходящих обучение, и наполняемость групп на этапах обучения, представлены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

#### Сроки реализации этапов обучения и возрастные границы лиц, проходящих обучение, по отдельным этапам

Этап обучения	Срок реализации этапа (кол-во лет)	Возраст зачисления на этап (кол-во лет)
Первая ступень	4	6-9
Вторая ступень	6	10-15
Третья ступень	2	16 и старше

Таблица 2

#### Наполняемость групп на этапах обучения

Этап обучения	Период	Оптимальная наполняемость группы (человек)
Первая ступень	Весь период	12
Вторая ступень	Весь период	12
Третья ступень	Весь период	8-10

#### 3.2 Примерные показатели и объем соревновательной деятельности

При реализации Программы с целью контроля успеваемости учащихся, а также повышения мотивации к систематическим занятиям физической культурой, спортом и избранным видом единоборств, решения воспитательных задач могут проводиться контрольные спортивные соревнования или физкультурные мероприятия. Их проведение может осуществлять как в рамках проведения учебно-тренировочных занятий и физкультурных мероприятий, так и в форме участия в официальных спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях различного уровня (но не выше регионального).

Таблица 3

**Примерные показатели соревновательной деятельности**

Этап обучения	Виды соревнований	Количество (шт)
Первая ступень	Контрольные	1
Вторая ступень	Контрольные	3
Третья ступень	Контрольные	3

Таблица 4

**Объем соревновательной деятельности**

№	Наименование соревнований	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1	Контрольные соревнования в рамках учебно-тренировочных занятий	1	1	1
2	Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по избранному виду единоборств Спортивной школы	-	1	1
3	Спортивные соревнования и физкультурные мероприятия по избранному виду единоборств муниципального уровня	-	1	1

**3.3 Объем и соотношение объемов образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения**

Объем и соотношение образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения представлены в таблицах 5 и 6.

Таблица 5

**Объем образовательной деятельности**

Этапный норматив	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
Количество часов в неделю	6		
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>270</b>		
Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3		
<b>Общее количество учебно-тренировочных занятий в год</b>	<b>135</b>		

С целью большего охвата учащихся максимальный объем образовательной деятельности на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с



возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового образовательного объема.

Таблица 6

**Соотношение объемов образовательной деятельности по различным видам подготовки на этапах обучения**

Виды подготовки	Этапы обучения		
	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
	Объем нагрузки (часов в год)		
Общая физическая подготовка	140	100	100
Специальная физическая подготовка	30	50	50
Технико-тактическая подготовка	30	50	50
Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	20	20	20
Воспитательные мероприятия	42	38	32
Контрольное тестирование	4	4	4
Медицинское обследование	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	2	6	6
Инструкторская и судейская практика	-	-	6
<b>Итого часов в год</b>	<b>270</b>	<b>270</b>	<b>270</b>

## 4 МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1 Планирование образовательной деятельности

При организации образовательной деятельности Программой предусмотрены следующие виды планирования:

- годовой учебно-тренировочный план;
- календарный план - график;
- перечень учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (при наличии мероприятий данной категории);
- режим образовательного (учебно-тренировочного) процесса;
- рабочая программа тренера-преподавателя;
- календарный план воспитательной работы;
- план антидопинговых мероприятий;
- планы-конспекты учебно-тренировочных, теоретических и практических занятий для каждой группы с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки и т.д.

*Годовой учебно-тренировочный план* ежегодно составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год (45 недель (в часах)), определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы рассчитывается в часах из расчета 1 час = 60, с учетом возрастных особенностей учащихся и не должна превышать 2 часов (120 минут).

Для решения задач Программы также рекомендовано проведение оздоровительных смен продолжительностью от 14 до 21 дня.

*Календарный план - график* составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год и определяет календарные периоды проведения различных мероприятий, в части требований к объему соревновательной деятельности, периодов прохождения контрольных тестов, воспитательных мероприятий, теоретических и практических занятий, медицинского обследования, спортивных соревнований и т.д.

В *режиме учебно-тренировочного процесса* указывается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора Спортивной школы на учебный год, согласованный с педагогическим советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха учащихся.

Режим учебно-тренировочного процесса составляется для каждой группы с учетом единовременной пропускной способности объекта спорта и включает в себя: наименование вида спорта (спортивной дисциплины); ФИО тренера-преподавателя; этап обучения; дни недели; количество учебных часов в неделю; место проведения учебно-тренировочных занятий; количество учащихся; время начала и окончания учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные, теоретические и практические занятия не должны начинаться ранее 8:00 часов утра и заканчиваться не позднее 20:00 часов. Для учащихся в возрасте 16–18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

*Рабочая программа* составляется тренером-преподавателем на каждый реализуемый им этап обучения на основании Программы.

Структура и содержание рабочей программы:

1) титульный лист оформляется на бланке Спортивной школы, с размещением грифа согласования с руководителем, указанием названия рабочей программы, ФИО тренера-преподавателя, реализуемого этапа обучения, срока реализации;

2) пояснительная записка содержит цели, задачи и прогнозируемый результат обучения;

3) нормативно-методический инструментарий содержит годовой учебно-тренировочный и планы обучения на каждый месяц, либо годовой календарный план-график обучения;

4) режим учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план (для реализуемого этапа) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки, распределяет учебное время, отводимое на их освоение, на этапе обучения. Разрабатывается на основании годового учебно-тренировочного плана (учебный план) Спортивной школы на 45 недель (в часах).

План на месяц или годовой календарный план обучения содержит информацию о проведении групповых и индивидуальных учебно-тренировочных (в соответствии с режимом учебно-тренировочного процесса на календарный год), теоретических и практических занятий, антидопинговых и воспитательных мероприятий, контрольного тестирования, спортивных соревнований, медицинского обследования, инструкторской и судейской практики.

Планирование учебно-тренировочных (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности), теоретических и практических занятий осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

*Календарный план воспитательной работы* ежегодно составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год, и должен включать мероприятия по формированию духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитанию лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннего гармоничного развития физических качеств; укрепления здоровья спортсмена; основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитию и совершенствованию навыков саморегуляции и самоконтроля; привитию навыков здорового образа жизни (таблица 7).

**Направления воспитательной работы и формы проведения мероприятий**

<b>№</b>	<b>Направление работы</b>	<b>Мероприятие</b>
1	Формирование уважения и развитие интереса к традициям Спортивной школы	Разработка и ведение интерактивных страниц о жизни Спортивной школы
2	Пополнение знание о выдающихся деятелях спорта, культуры, искусства прошлых лет и современности	Посещение музеев, театров, выставок, знакомство с представителями спорта, культуры и искусства
3	Раскрытие ценности семьи, популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Посещение различных физкультурных мероприятий учащимися совместно с членами семьи
4	Обучение этикету (поведение в обществе, на спортивных соревнованиях, в семье)	Беседы, творческие мастерские и т.д.
5	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы
6	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил). Профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростково-молодежной среде	Дни здоровья, творческие мероприятия, тематические занятия, конкурсы, фестивали
7	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и т.д.) пропаганда физической культуры и спорта среди обучающихся образовательных организаций, приобщение к общественно-полезному труду	Организация и проведение праздников и физкультурных мероприятий, уход за объектами спортивной инфраструктуры
8	Участие в экспериментальных, инновационных и творческих проектах	Научные и творческие проекты, конференции, конкурсы
9	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), учащихся, тренеров-преподавателей	Открытые занятия, походы на природу, в театр, кино

*Календарный план антидопинговых мероприятий* ежегодно составляется и утверждается Спортивной школой на учебный год, и должен включать мероприятия по проблеме допинга.

Таблица 8

**Примерный перечень тем и антидопинговых мероприятий**

№	Тема	Форма проведения мероприятий	Сроки
1	Антидопинговые правила	Беседа, использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья	Январь
2	Нарушение антидопинговых правил		Апрель
3	Последствия применения допинга для здоровья и спортивной карьеры		Сентябрь
4	Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА)	Лекция, беседа	Февраль
5	Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		Апрель
6	Российское антидопинговое агентство (РУСАДА)		Октябрь
7	Антидопинговая пропаганда	Организация локаций во время массовых спортивных мероприятий с использованием антидопинговой пропаганды	Во время спортивных соревнований
8	Антидопинговое законодательство	Лекция, беседа	Февраль
9	Правила допинг-контроля		Май
10	Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список		Август
11	Применимые требования к предоставлению информации о местонахождении (Пул, система АДАМС)		Октябрь
12	Контроль знаний Антидопинговых правил согласно кодексу ВАДА	Тестирование	Один раз в квартал
13	Сотрудничество с ФМБА по Красноярскому краю	Профилактики использования допинга	1 раз в 6 месяцев

Образовательный процесс реализуется в соответствии с общепедагогическими принципами: принцип научности, принцип доступности, принцип сознательности и активности, принцип наглядности; принцип индивидуализации; принцип систематичности и последовательности, принцип прочности усвоения знаний, принцип связи теории с практикой, принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям (принцип личностного подхода в обучении), принцип воспитывающего обучения.

Также образовательный процесс реализуется в соответствии со специфическими принципами: принцип непрерывности; принцип системного чередования нагрузок и отдыха, принцип постепенного наращивания тренирующих воздействий, принцип адаптивного сбалансирования динамики нагрузок, принцип циклического построения системы занятий, принцип возрастной адекватности направлений многолетнего процесса физической подготовки.

Каждое занятие должно состоять из подготовительной, основной и заключительной частей. Данная структура подходит ко всем возможным комбинациям организационных форм и упражнений.

Теоретическая подготовка проводится как в форме отдельно организованных теоретических и практических занятий, по средствам бесед, лекций, мастер-классов и т.д., а также непосредственно в рамках учебно-тренировочных занятий.

## **4.2 Содержание программного материала**

*Примерные темы для организации теоретической подготовки.* Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря). История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов и её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. История избранного вида единоборства. Избранный вид единоборства и его влияние на физическое развитие, и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений; последствия применения допинга для здоровья.

Основная цель проведения *антидопинговых мероприятий* состоит в повышении уровня осведомленности учащихся в вопросах антидопинга.

Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до молодежи материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника; отойти от принципа «победа любой ценой».

Необходимым условием эффективной реализации антидопинговой профилактики является разработка и выпуск обучающих комплектов, в которые войдут печатные материалы (брошюры, открытки, плакаты, календари, стикеры и др.) и компакт-диск.

Дополнительно в рамках проведения спортивных мероприятий и фестивалей необходимо распространять брошюры, значки, ручки и т.д.

Во время проведения спортивных мероприятий (соревнований, турниров, фестивалей) необходимо:

- проведение активной антидопинговой пропаганды (например, «молодежь против допинга!») и пропаганды принципов честной игры с использованием плакатов, лозунгов, растяжек и др.;

- распространение брошюр, открыток, стикеров, значков, ручек, и др. на тему антидопинга.

В целях повышения эффективности профилактической работы по линии борьбы с допингом среди молодежи в дальнейшем планируется провести ряд дополнительных мероприятий:

- разработать и реализовать проект повышения уровня осведомленности в вопросах допинга тренеров;

- разработать и внедрить «Антидопинговый час» в тренировочный процесс;

- развивать сотрудничество с другими организациями для обмена опытом в вопросах профилактики использования допинга.

#### *Общая физическая подготовка*

##### **Задачи ОФП:**

- всестороннее развитие организма учащихся, формирование двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости;

- создание условий для активного отдыха в период снижения учебно-тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов);

- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса по этапам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств учащихся. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются.

Таблица 9

### **Сенситивные периоды развития физических качеств (по Л.П. Матвееву, 1999)**

Физические качества		Возраст, лет									
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17
Силовые	Собственно - силовые				Д	Д		М			ДМ
	Скоростно - силовые			Д	М		Д	Д	М	М	
Частота движений	Частота движений		Д		Д		М				

	Скорость одионого движения			Д	М				М	М	
	Время двигательной реакции				Д	М				М	
К длительному выполнению работы	Статический режим	Д		Д	Д	Д		Д	М		Д
	Динамический режим			Д	Д	ДМ	М			М	
	Зона максимальной интенсивности				Д			Д	М	М	
	Зона субмаксимальной интенсивности			Д	М			Д		М	М
	Зона большой интенсивности		Д	ДМ	ДМ	Д		Д		М	М
	Зона умеренной интенсивности		ДМ		М				М	М	
Координационные	Простые координации	ДМ	ДМ				Д		М		
	Сложные координации			Д	М		Д		М		
	Равновесие	Д	ДМ	Д		Д			М		
	Точность движений		ДМ				Д		М		
Гибкость		Д	ДМ	Д		Д	ДМ		Д		Д

*Скоростные способности* представляют собой комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательного действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Предполагается, что выполнение задания в этих условиях длится небольшое время, и утомление не возникает. Для развития элементарных форм быстроты широко используются специальные подготовительные упражнения, направленные на развитие, как отдельных составляющих скоростных способностей, так и на их комплексное совершенствование в целостных двигательных действиях. Для этого используются гимнастические упражнения, спортивные и подвижные игры, проводимые по упрощенным правилам, эстафеты, бег на коротких отрезках, метания облегченных



снарядов, прыжки, предъявляющие высокие требования к скоростным качествам и включающие элементы быстрого реагирования на внезапные сигналы. При развитии скоростных способностей продолжительность пауз между упражнениями следует планировать так, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а функциональные затраты в организме уже в значительной мере восстановлены. Скоростные упражнения целесообразно проводить сериями с интервалами отдыха между упражнениями 3–5 мин, а между сериями – 10–15 мин. В паузах можно использовать восстановительные и тонизирующие процедуры с целью обеспечить оптимальные условия для выполнения упражнений на пределе скоростных возможностей.

Таблица 10

**Примерный перечень средств развития скоростных способностей**

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
<b>Для развития быстроты реакции</b>				
1	Старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, спиной вперед, из упора на коленях	X	X	X
2	Чередование основных движений: ходьба - прыжки, прыжки – приседания	X	X	X
3	Изменение направления движений при ходьбе и беге по сигналу	X	X	X
4	Ходьба, бег по кругу, по неожиданному сигналу (свистку, хлопку) максимально быстро выполнить какое-либо упражнение (приседания, повороты, хлопки руками и т.д.)	X	X	X
5	Броски мячей в цель на скорость по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X
6	Изменение интенсивности движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)		X	X
7	Выполнение общеразвивающих упражнений (движения рук и ног, приседания, повороты и наклоны туловища) с предметами и без предметов по сигналу (каждое движение выполняется 2 – 3 раза на скорость)	X	X	X
<b>Для развития способности в короткое время увеличивать темп движения</b>				
8	Бег в максимальном темпе на дистанции 20-25-30м 5-6 раз		X	X
9	Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад		X	X
10	Бег с ускорением		X	X
11	Сделать как можно больше движений за 5, 10, 15 с (хлопки руками над головой, вращение рук, число шагов при беге на месте, подскоки на месте		X	X

	на заданную высоту, прыжки со скакалкой, приседания, попеременное или одновременное поднимание гантелей, гири)			
<b>Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага</b>				
12	Бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, увеличенном, уменьшенном)	X	X	X
13	Бег скрестным шагом по обручам	X	X	X
<b>Беговые упражнения</b>				
14	Пробегание отрезков 40-50м			
15	Пробегание отрезков под уклоном			
16	Пробегание отрезков 50-60м по ветру или за движущимся лидером		X	X
17	Пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого старта;		X	X
18	Семенящий бег	X	X	X
19	Бег с высоким подниманием бедра	X	X	X
20	Бег прыжками	X	X	X
21	Бег с захлестыванием голени назад	X	X	X
22	Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад (колесо)		X	X
23	Беговое движение ногами – «педаляж»		X	X
24	Прыжки на одной ноге	X	X	X
25	Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте		X	X
26	Бег на месте 15 сек.	X	X	X
27	Имитация быстрого бега в висе на перекладине		X	X
28	Бег по отметкам		X	X
29	Имитация работы рук с заданной частотой		X	X
30	Подвижные игры, эстафеты	X	X	X
31	Бег с ускорением 60-120м; бег с хода 30-60м, повторный бег в 1/2-3/4 силы и с максимальной скоростью		X	X

Для эффективного воспитания скоростных способностей все используемые упражнения необходимо выполнить с максимальной или околорексимальной скоростью. Они должны удовлетворять следующим требованиям:

- техника упражнений должна обеспечивать возможность их выполнения на предельных скоростях (для детей это должны быть достаточно простые упражнения);
- упражнения должны быть настолько хорошо освоены учащимися, чтобы во время их выполнения основные волевые усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

- продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу их выполнения скорость не снижалась вследствие утомления.

*Гибкость* представляет собой морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев.

Различают активную гибкость (проявляющуюся в результате собственных мышечных усилий) и пассивную (выявляемую путем приложения внешних усилий и придания инерции движущейся части тела).

Некоторые специалисты рекомендуют выделять еще одну форму проявления гибкости – амплитуду движений (проявляемую в целостных двигательных актах), обусловленную не только подвижностью суставов и эластичностью мышц, но и межмышечной координацией.

Эта форма гибкости особенно независимо проявляется в быстрых движениях.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

- анатомического строения костей и суставов;
- центрально-нервной регуляции тонуса мышц;
- функционального состояния;
- внешнесредовых условий.

Под влиянием рациональной тренировки, основанной на применении широко амплитудных, мягких движений, выполняемых с невысокой скоростью, понижается уровень напряжения растягиваемой мышцы и увеличивается ее длина. Напротив, быстрые, резкие движения вызывают в мышцах активную ответную, защитную реакцию, активизируя их сокращение.

Развитию пассивной гибкости способствует использование пассивных статических или повторных амплитудных движений, выполняемых с помощью партнера или различных отягощений (гантели, амортизаторы, эспандеры и т.п.), с использованием собственной силы (например, притягивания туловища к ногам, ног к груди и т.п.) или собственной массы тела.

Активную гибкость развивают упражнения, в которых используются активные сокращения и растягивания собственных мышц-антагонистов. Это различного рода наклоны, повороты, маховые и пружинистые движения. Такие упражнения выполняются как без отягощений, так и с отягощением. Применение отягощений (гантели, манжеты, набивные мячи, амортизаторы и т.п.) повышают эффективность упражнений вследствие увеличения амплитуды движений за счет использования их инерции.

При выполнении упражнений, направленных на развитие гибкости, необходимо учитывать, что максимальная амплитуда растягивания мышцы достигается через 10–20 с – при длительном растягивании и через 15–25 с – при многократном повторении кратковременных движений. Максимальная величина гибкости может удерживаться в течение 15–30 с., а затем, в результате утомления мышцы, начинает уменьшаться. Для различных

суставов количество движений, необходимых для достижения максимальной амплитуды, а также количество движений, при которых амплитуда удерживается на максимальном уровне, неодинаково.

Выбор упражнений вытекает из специализации и уровня развития двигательных умений и навыков учащихся. Упражнения должны неоднократно достигать предела движения. Между упражнениями на растягивание следует выполнять упражнения на расслабление. При этом продолжительность пауз колеблется в широком диапазоне (от 10–15 с до 2–3 мин) и зависит от характера упражнений, их продолжительности, а также от объема мышц, вовлеченных в работу.

Упражнения на развитие гибкости могут составлять программы отдельных учебно-тренировочных занятий. Однако чаще их планируют в комплексных занятиях, в которых наряду с развитием гибкости проводится силовая подготовка. Также упражнения на гибкость могут с успехом чередоваться с упражнениями, требующими проявления быстроты, ловкости, на расслабление. Эти упражнения широко используются и в разминке перед основной частью тренировочного занятия, к чему, в принципе, необходимо относиться с очень большой осторожностью.

Существует мнение, что у детей гибкость больше, чем у взрослых. Это не всегда так. Однако, бесспорно, в детском и подростковом возрасте имеются благоприятные предпосылки для воспитания гибкости. В этот период организм детей более пластичен. Наряду с этим, у женщин уровень гибкости, как правило, выше, чем у мужчин, у девочек – выше, чем у мальчиков. Способствует увеличению гибкости интенсивная разминка, согревающие процедуры – массаж, горячая ванна, специальные мази и растирки, локальное или глобальное повышение температуры за счет окружающей среды.

Гибкость следует совершенствовать систематически; лишь после многократных повторений упражнений можно добиться увеличения амплитуды движения. Наибольший эффект при воспитании гибкости достигается в том случае, если занятия проводятся ежедневно или 2 раза в день. Кроме этого, необходимо, чтобы спортсмены выполняли эти упражнения самостоятельно во время утренней гимнастики.

### Примерный перечень средств развития гибкости

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1	Упражнение «Мостик». Необходимо, чтобы упражнение выполнялось с прямыми ногами и руками.	X	X	X
2	Упражнение «Выкруты с гимнастической палкой»	X	X	X
3	Шпагаты (продольный, поперечный)	X	X	X
4	Упражнение «Наклон вперед из и.п. стоя на возвышении» Выполняя наклон вперед важно проследить за прямым положением ног в коленном суставе	X	X	X

*Координационные способности* можно определить, как совокупность свойств человека, проявляющихся в процессе решения двигательных задач разной координационной сложности и обуславливающих успешность управления двигательными действиями и их регуляции.

К элементарным формам проявления координационных способностей относят:

- способность к обучению новым движениям;
- способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
- способность к ориентированию в пространстве;
- способность к равновесию;
- способность к соединению (комбинированию) движений;
- способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке двигательной задачи;
- способность к выполнению заданий в заданном ритме;
- способность к управлению временем двигательных реакций;
- способность предвосхищать различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
- способность к рациональному расслаблению мышц.

Основными особенностями упражнений, направленных на совершенствование координационных способностей, являются их новизна, сложность, нетрадиционность, возможность многообразных и неожиданных решений двигательных задач.

При воспитании координационных способностей используют следующие методические подходы:

- обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий;
- совершенствование статического и динамического равновесия.

## Перечень средств развития координационных способностей

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1	Стоя, держа прямые или полусогнутые руки перед собой, выполнять круговые движения кистями рук: сначала одновременно по часовой стрелке, затем – против часовой стрелки, наконец, одновременно одной рукой по часовой стрелке, другой – против, затем руки поменять. Для развития координации движений желательно упражнение выполнять не синхронно. Руки свободные, не напрягать, можно сжать в кулаки (минимум по 5 раз в каждую сторону).	X	X	X
2	Развести руки в стороны, выполнять круговые движения в локтевом суставе в том же направлении	X	X	X
3	Прямые руки в стороны, выполнять круговые движения руками в плечевом суставе в том же направлении	X	X	X
4	Расслабленные руки свободно висят параллельно туловищу, выполнять круговые движения плечами	X	X	X
5	Приседания, прямые руки перед собой (минимум 1 раз).	X	X	X
6	Приседания, прямые руки в стороны (минимум 1 раз).	X	X	X
7	Приседания, прямые руки назад, по возможности стараться держать руки прямыми сзади параллельно полу, при этом туловище не должно нагибаться вперед (минимум 1 раз).	X	X	X
8	Отжимания в упоре лежа, руки шире плеч (минимум 1 раз).		X	X
9	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны вперед, руками стараться достать пола (в дальнейшем грудью стараться достать колени). Ноги прямые, в коленях не сгибать (минимум 1 раз).	X	X	X
10	Стоя, прямые ноги вместе, наклоны влево и вправо, стараться как можно ниже наклониться, руки в произвольном положении (минимум 1 раз в каждую сторону).	X	X	X
11	Стоя, руки перед собой, полусогнуты в локте на уровне груди, ладонями друг к другу, круговые вращения головой в обе стороны. Руки напрягать не нужно (минимум 2 раза в каждую сторону).	X	X	X
12	Прыжки через высоту (высоту регулируйте самостоятельно, постепенно увеличивая ее – удобнее, когда вы положите перед собой что-то, хоть ваши тапочки, и будете через них прыгать). Вперед, вправо, влево, назад (минимум 1 раз в	X	X	X

	каждую сторону). Прыжки должны быть очень мягкие, как у кошки, ноги всегда вместе.			
13	Стоя наклоны назад, полусогнутые руки перед собой (минимум - 2 наклона), ноги прямые.	X	X	X
14	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги вместе - наклоны вперед (стараться грудью достать колени, ноги не сгибать) (минимум 5 раз).	X	X	X
15	Прямые ноги вместе или на ширине плеч, встать на носки и обратно (минимум 3 раза).	X	X	X
16	В упоре лежа отжимания на кулаках (минимум 1 раз).		X	X
17	Лежа на спине, прямые ноги закинуть за голову (руки за головой или свободно лежат, но не в стороны) (минимум 1 раз).	X		
18	В упоре лежа отжимания на подушечках пальцев (минимум 1 раз).		X	X
19	Встать на пятки, пальцами ног не касаясь пола (для начала постараться стоять так, не сходя с места) - приседания на пятках, с места стараться не сходить (минимум 1 раз).	X	X	X
20	Лежа на спине, встать на мостик (стойка на руках и ногах, прогнувшись вверх) (минимум 1 раз).	X	X	X
21	Лежа на спине, поднять туловище и наклониться к ногам, ноги не сгибать и стараться от пола не отрывать (минимум 1 раз).	X	X	X
22	В упоре лежа стоять на кончиках пальцев (не на подушечках пальцев, а на кончиках), в дальнейшем отжимания на кончиках пальцев (минимум 1 раз, стоять минимум 5 сек. до 1 мин.).		X	X
23	Приседания на одной ноге, другая нога впереди, прямая (пистолет) (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X
24	Стоя, полусогнутые руки, держа перед собой, махи прямой ногой как можно выше: вперед, назад и в стороны (минимум по 1 разу). То же другой ногой.		X	X
25	Упражнения на кисть и пальцы, лучше всего воспользоваться эспандером (минимум по 5 сжиманий каждой рукой).		X	X
26	Наклоны вперед, сидя на полу, прямые ноги как можно шире, ноги не сгибать, грудью стараться достать пола (минимум 5 раз).	X	X	X
27	Стоя приседания на одной ноге, вторую ногу согнуть назад и обхватить сзади рукой. Приседать, пока согнутая нога коленом не коснется пола, потом встать. Все это время стараться с места не сходить и удерживать равновесие (минимум 1 раз на каждой ноге).		X	X
28	Лежа на спине, поднимать прямые ноги вместе	X	X	X

	под углом 30° над полом (держать минимум 5 сек. до 1 мин.).			
29	Стоя, локти рук соединить вместе и прижать к животу, при этом руки держать перед собой параллельно полу. Повороты кистей на 180° и обратно, локти не разводить, спина прямая, для усложнения можно сжать руки в кулаки (минимум 3 поворота).		X	X
30	В упоре лежа отжимания, стоя на тыльной стороне запястья (ладони повернуты к груди) (минимум 1 раз).		X	X
31	Стоя на носках, приседать с одновременными круговыми вращениями головой (направление вращения с каждым приседанием лучше менять – сначала по часовой стрелке, затем - против). С места стараться не сходить, вращения производить тщательно (минимум 3 раза).	X	X	X
32	В упоре лежа отжимания, стоя на кулаках (минимум 1 раз).		X	X
33	Перекаты: из положения стоя ноги вместе присесть на правой ноге, одновременно левой плавно скользя назад, затем перенести вес тела на левую ногу, подтянуть правую к левой и встать. Положение рук произвольно. То же, поменяв ноги. Повторить упражнение с вариацией – скольжения вправо и влево попеременно. (Движения должны быть плавными, перетекающими одно из другого, нерезкими). Минимум 1 раз для каждого вида.		X	X
34	Шпагаты - все три вида (правой ногой вперед, левой ногой вперед и поперечный). Если полностью сесть на шпагат не получается, повторить минимум 3 попытки на каждый вид.	X	X	X
35	Под колено каждой ноги положить по теннисному мячу и, полуприсев, чтобы не выпали мячи, держать минимум 15 секунд.		X	X
36	Сесть и встать по-турецки без помощи рук, стараясь держать равновесие и не сутулиться (минимум 1 раз).		X	X

Равновесие — это способность сохранять устойчивое положение своего тела.

Равновесие развивается в упражнениях, выполняемых на уменьшенной и приподнятой площади опоры, также в упражнениях, требующих значительных усилий, чтобы сохранить устойчивое положение тела.



**Методические приемы совершенствования способности  
поддерживать равновесие.**

<b>Способы повышения требований к способности поддерживать равновесие</b>	<b>Реализации приема в действиях</b>
Удлинение времени сохранения неустойчивой позы	Продление фазы неподвижной фиксации тела в позе «ласточка», в положении горизонтального наклона туловища назад в стойке на одной ноге, в стойке на руках и т.д.
Временное исключение или ограничение зрительного самоконтроля	Статические упражнения и повороты на гимнастическом бревне или парные и групповые акробатические упражнения с повязкой на глазах
Уменьшение площади опоры	Статические и динамические упражнения на рейке, гимнастической скамейке или на зауженном бревне; прыжки и другие перемещения на одной ноге
Увеличение высоты опорной поверхности или расстояния от центра тяжести тела до опоры	Передвижение и фиксация поз на ходулях; выполнение упражнений на гимнастическом бревне или брусьях увеличенной высоты
Введение неустойчивой опоры	Упражнения на качающемся бревне, горизонтально подвешенном канате, скользящей на роликах площадке
Включение предварительных и сопутствующих движений, затрудняющих сохранение равновесия	Фиксация статических положений после вращательных движений (на полу, на гимнастическом бревне, на льду и т. п.); жонглирование мячами или другими предметами в неустойчивой позе (в стойке на одной ноге, в положении «ласточка» и т. п.)
Введение сбивающего противодействия партнера	Перетягивание партнера в относительно неустойчивой «стойке»; приемы единоборства с задачей сохранить устойчивость позы; «Бой петухов»
Использование условий естественной среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях	Бег, передвижение на лыжах, езда на велосипеде по сильнопересеченной местности, при различном состоянии трассы, в затрудняющих погодных условиях

*Силовые способности* можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

В зависимости от природы сопротивления движению все силовые упражнения делятся на три группы:

1. Упражнения с внешним сопротивлением:

- вес предметов;
- противодействие партнера;
- сопротивление упругих предметов;

- сопротивление внешней среды (например: бег против ветра, в гору, по воде и т.п.);

- сопротивление, создаваемое на тренажерах.

2. Упражнения с отягощением весом собственного тела.

3. Упражнения с самосопротивлением (при одновременном напряжении мышц антагонистов).

Все эти упражнения могут выполняться как в динамическом (с перемещением), так и изометрическом (без перемещения) режимах.

Только предельные мышечные напряжения позволяют достигать существенного прогресса в увеличении силы; попытки тренировать мышечную силу, не прибегая к максимальным силовым напряжениям, оказываются малоэффективными.

Существуют три способа создания максимальных силовых напряжений в динамическом режиме:

- преодоление предельного сопротивления;

- повторное преодоление непредельного сопротивления до выраженного утомления («до отказа»);

- преодоление непредельного сопротивления с максимальной скоростью.

Наряду с этим используются мышечные напряжения, выполняемые в статическом режиме.

Соответственно выделяют четыре основных метода воспитания силы:

- метод максимальных усилий;

- метод повторных непредельных усилий;

- метод динамических усилий;

- метод повторных изометрических усилий.

Таблица 14

### Перечень средств развития силовых способностей

№	Упражнения	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
<b>Упражнения на высокой (мальчики) и низкой (девочки) перекладине, для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, сгибателей рук</b>				
1	Подтягивание хватом сверху	с помощью тренера	X	X
2	Подтягивание хватом снизу	с помощью тренера	X	X
3	Подтягивание разным хватом		X	X
	- широким		X	X
	- широким хватом за голову (мальчики)		X	X
4	Подтягивание с задержкой в висе на согнутых руках в течение 2–5 секунд		X	X
<b>Упражнения для плечевого пояса, спины и брюшного пресса</b>				
5	Поднимание прямых или согнутых ног к перекладине	X	X	X

6	Поднимание ног к перекладине попеременно в правую и левую сторону.		X	X
7	Поднимание прямого тела к перекладине		X	X
8	Подъём переворотом.		X	X
<b>Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и разгибателей рук</b>				
9	Подъём силой попеременно на правую и левую руки		X	X
10	Подъём силой на две руки обычным и глубоким хватом		X	X
<b>Упражнения на параллельных брусьях</b>				
<b>Упражнения для мышц плечевого пояса, грудных, широчайших мышц спины, разгибателей рук</b>				
11	Сгибание и разгибание рук в упоре		X	X
	Сгибание и разгибание рук в размахивании: на махе назад согнуть руки, на махе вперёд — выпрямить		X	X
12	Сгибание и разгибание рук хватом жердей изнутри		X	X
<b>Упражнения для мышц плечевого пояса, спины и брюшного пресса</b>				
13	Поднимание ног в положение «угол»	X	X	X
	Разведение и сведение ног в положение «угол»		X	X
	«Угол» в упоре, держать 5 — 8 секунд		X	X
14	В положении лёжа на спине поднимание прямых поочередно ног	X	X	X
15	Поднимание туловища из положения лежа	X	X	X
<b>Основные средства, которыми развивают силовые способности</b>				
16	Упражнения с весом внешних предметов;		X	X
17	Упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа;		X	X
18	Рывково-тормозные упражнения;		X	X
19	Статические упражнения в изометрическом режиме.		X	X
<b>Дополнительные средства</b>				
20	Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки вверх по ступенькам, бег против ветра);		X	X
21	Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи.);		X	X
22	Упражнения с противодействием партнера		X	X
23	Разнообразные передвижения по рукоходу	при помощи тренера	X	X

Под *выносливостью* принято понимать способность к продолжительному и эффективному выполнению двигательной деятельности, преодолевая развивающееся утомление.

Общая выносливость может быть определена (согласно сложившимся понятиям) как способность к эффективному и продолжительному выполнению работы умеренной интенсивности (аэробного характера) в различных видах деятельности, в которой участвует значительная часть мышечного аппарата.

В единоборствах работа, направленная на повышение аэробных возможностей, должна выполняться лишь в объеме, обеспечивающем эффективное выполнение специфической работы и протекание восстановительных процессов, в то же время, не создавая препятствий для последующего развития скоростных и силовых качеств, совершенствования техники.

Специальная выносливость — это способность поддерживать как можно дольше высокую работоспособность в зависимости от интенсивности выполняемого упражнения, детерминированной требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта.

Специальная выносливость в единоборствах в значительной мере связана с высоким уровнем развития мышечной силы.

При работе над специальной выносливостью основными являются специально - подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Методика развития специальной скоростной выносливости, связанная с повышением анаэробных возможностей (алактатных и гликолитических), обеспечивающих поддержание максимальной мощности движений и высокой дистанционной скорости, связана с повторным преодолением отрезков со скоростью 95–100% от максимальной, с продолжительностью от 10 до 30 с. Повторное выполнение упражнений должно начинаться при небольшом недовосстановлении.

Совершенствование гликолитических анаэробных возможностей связано с использованием отрезков продолжительностью 20–90 с и интенсивностью 90–95% от максимальной скорости с использованием как укороченного интервала отдыха (неполное восстановление), так и обеспечивающего необходимое восстановление (до ЧСС 120–130 уд./мин).

#### *Специальная физическая подготовка*

Задача специальной физической подготовки (далее – СФП) заключается в интенсификации режима работы организма специализированными средствами. В масштабе многолетней тренировки это связано с избирательно направленной адаптацией организма к специфическому двигательному режиму, присущему спортивной деятельности, а также с повышением моторного потенциала и рабочей эффективности движений как необходимого условия для совершенствования

техничко-тактического мастерства и скорости движений (перемещений). В структуре годичного цикла СФП должна способствовать планомерному выведению возможностей организма на тот уровень специальной работоспособности, который необходим для успешного выступления в соревнованиях.

СФП должна предшествовать углубленной работе над техникой и повышением скорости соревновательного упражнения, заранее подготавливая к ней учащегося. Тем самым снижается вероятность возникновения такой ситуации, когда недостаточный уровень функциональной подготовленности может лимитировать процесс совершенствования техники и скорости соревновательного упражнения и, следовательно, сдерживать решение вышестоящих в иерархическом уровне целевых задач.

Эффективность процесса технического совершенствования во многом зависит от понимания теоретико-методических основ построения произвольных двигательных действий.

Под технической подготовкой следует понимать процесс освоения учащимся системы движений, выполняемых в состязании или служащих средствами тренировки, и доведение сформированной техники до необходимой степени совершенства.

Переменные условия соревновательной борьбы в единоборствах требуют минимальной тактической информативности технических приемов. Отсюда вытекают высокие требования к владению большим арсеналом разнообразных подготовленных фаз. При этом для проявления мастерства требуется высокая стабильность выполнения техники основных приемов при различных начальных условиях их выполнения. Приспособительная изменчивость подготовленных действий должна сочетаться с большой устойчивостью основных рабочих фаз.

#### *Техническая подготовка*

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в соревновательном упражнении. Вместе с тем необходимые условия реализации оптимальных технических решений двигательных задач соревновательного упражнения должны обеспечивать как разносторонняя физическая подготовка, так и другие компоненты подготовки: тактическая, психологическая и др.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками в упражнениях, необходимых для осуществления общей и специальной физической, тактической, психологической подготовки, а также на формирование мастерства в специально-подготовительных, подводящих или восстановительных упражнениях. Наряду с этим общая техническая подготовка должна быть направлена на формирование большого количества разнообразных двигательных умений, так называемой «школы движений», поскольку в процессе их освоения у учащихся накапливается двигательный

опыт, вырабатывается способность к творческому мышлению, анализу выполненных движений, способность объединять простые движения в более сложные.

Во время отработки техники много внимания уделяется объяснению и показу правильного выполнения отдельных элементов, их смысловой нагрузке и условиям применения. После этого каждый элемент техники отрабатывается по много раз – по разделением, на форму и с максимальным напряжением – с одновременным контролем правильности выполнения и устранением замеченных ошибок, как в составе группы, так и индивидуально. После отработки отдельных элементов их собирают в более сложное техническое действие, включающее в себя выполнение последовательности элементов, и отрабатывают комбинацию в целом, обращая внимание на концентрацию энергии и расслабление, смену ритма, дыхание. При отработке техники стоек и передвижений в стойках особое внимание обращается на распределение веса тела и положение центра тяжести. При отработке техники ударов и блоков особое внимание обращается на правильную траекторию и концентрацию усилия. При отработке комбинаций учащиеся отрабатывают ее в составе группы или индивидуально на месте и в движении, а затем в парах. При этом для закрепления того или иного технического приема при работе в парах необходимо применять: ослабленное (по заданию) сопротивление партнера; упражнения с более слабым партнером; упражнения с равным по силе партнером; упражнения с более сильным партнером; упражнения со сменой партнеров.

В рамках программы специальная физическая и техническая подготовка реализуется в соответствии со спецификой и правилами вида спорта по избранному виду единоборств.

Таблица 15

**Средства технической подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»**

ЭО	Виды упражнений	Содержание и дозировка
Первая ступень	Тэ - вадза (удары руками)	1. Чоку-цуки, ой-цуки, гьяку-цуки, тэт-цуи-учи, маваши-цуки, каги-цуки. 2. Уракэн-учи, ура-цуки, кизами-цуки, рэн-цуки. 3. Уракэн-саи-учи, ёко-тэтцуи-учи, татэ-цуки, санбон-цуки.
	Укэ-вадза (блоки)	1. Агэ-укэ, сото-укэ, гэдан-бараи-укэ, учи-укэ, шуто-укэ. 2. Моротэ-укэ, хайван-укэ, тэ-осаэ-укэ, отоши-укэ. 3. Моротэ-яма-укэ, энпи-укэ, татэ-шуто-укэ, сокутэй-маваши-укэ.
	Гэри-вадза (удары ногами)	1. Маэ-гэри-кэагэ, маваши-гэри, ёко-гэри-кэкоми. 2. Маэ-гэри-кэкоми, ёко-гэри-кэагэ, уширо-гэри-кэкоми. 3. Фуми-коми-гэри, микадзуки-гэри, ура-микадзуки-гэри.

	Кихон (ТТД в движении)	1. Кихон 8 кю, доведение до умения 5 раз по 2-3 серии. 2. Кихон 7 кю, доведение до умения 5 раз по 2-3 серии. 3. Кихон 6 кю, доведение до умения 5 раз по 2-3 серии.
	Ката (формальное упражнение)	1. Тайкьоку-Шодан, Хэйан-Шодан. 2. Хэйан-Нидан. 3. Хэйан-Сандан.
	Кумитэ (поединок)	1. Гохон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан, Укэ: агэ-укэ (сото-укэ) / гьяку-цуки. 2. Санбон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан - чудан - маэ-гэри, Укэ: агэ-укэ - сото-укэ - гёдан-бараи-укэ / гьяку-цуки. 3. Кихон-иппон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан - чудан - маэ-гэри, Укэ: агэ-укэ - сото-укэ - гёдан-бараи-укэ / гьяку-цуки; свободный поединок, укороченный по времени, с увеличением интенсивности.
	Дачи (стойки)	1. Хэйсоку-дачи, мусуби-дачи, йой-дачи, кибэ-дачи, зэнкуцу-дачи, кокуцу-дачи. 2. Саги-аши-дачи, санчин-дачи, нэко-аши-дачи, цуру-аши-дачи, фудодачи-дачи. 3. Шико-дачи, какэ-дачи, хангэцу-дачи.
	Киваши-вадза (передвижения)	1. Аюми-аси, сори-кондэ, мавари-аси. 2. Ёри-аси, сури-аси. 3. Тоби-кондэ, тай-сабаки.
Вторая ступень	Тэ - вадза (удары руками)	1. Энпи-учи, шуто-учи, авасэ-цуки. 2. Хайшу-учи, тэйшо-учи, хэйко-цуки. 3. Нагаши-цуки, хайто-учи, какуто-учи. 4. Хасами-цуки (учи), яма-цуки, кумадэ.
	Укэ-вадза (блоки)	1. Дзюдзи-укэ, каки-вакэ-укэ, хидза-укэ. 2. Тэ-нагаши-укэ, тэйшо-укэ, нами-аси-укэ. 3. Тэтцуи-укэ, хайван-нагаси-укэ, каку-то-Укэ. 4. Цуками-укэ, гёдан-какэ-укэ, гёдан-сукуи-укэ.
	Гэри-вадза (удары ногами)	1. Хидза-гэри, ура-маваши-гэри. 2. Отоши-гэри, гьяку-маваши-гэри. 3. Гёдан-гэри, уширо-гэри кэагэ. 4. Маэ-сокуто-гэри, маэ-тоби-гэри.
	Кихон (ТТД в движении)	1. Кихон 5 кю, доведение до навыка 5 раз по 2-3 серии. 2. Кихон 4 кю, доведение до навыка 5 раз по 2-3 серии. 3. Кихон 3 кю, формирование атакующих коронных действий 5 раз по 2-3 серии. 4. Кихон 2 кю, формирование атакующих коронных действий.

	Ката (формальное упражнение)	1. Хэйан Ёндан, синхронное ката (мужское, женское). 2. Хэйан Го дан, синхронное ката (мужское, женское). 3. Тэкки Шодан, синхронное ката (мужское, женское) - Бункай (4-5 атак). 4. Бассай Дай, Канку Дай, синхронное ката (мужское, женское) - Бункай на каждое движение.
	Кумитэ (поединок)	1. Дзию-иппон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан, чудан, маэ-гэри, ёко-гэри, мавашигэри, свободный поединок с увеличением основного времени. 2. Дзию-иппон-кумитэ: Тори: ой-цуки дзёдан, чудан, маэ-гэри, ёко-гэри, мавашигэри, уширо-гэри, кихон-нагэ-кумитэ; свободный поединок с укороченным временем интервалов отдыха. 3. Дзию-иппон-нагэ-кумитэ, сёбу-иппон-кумитэ, многократное повторение соревновательных отрезков 3-4 раза по 3 поединка (3 мин) с 4-6 мин отдыха. 4. Сёбу-санбон-укмитэ, гьяку-сёку-кумитэ (по договорённости), с двумя и более противниками одновременно.
	Укэми вадза (самостраховка)	1. Маэ-укэми (в падении вперёд), ёко-укэми (в падении вбок), уширо-укэми (в падении назад). 2. Маэ-кайтэн-укэми (в падении с кувырком вперёд), ёко-кайтэн-укэми (в падении с кувырком вбок), уширо-кайтэн-укэми (в падении с кувырком назад).
	Нагэ –вадза (броски)	1. Аси-бараи (передняя подсечка), тай-отоси (задняя подножка), о-сото-гари (охват снаружи), о-учи-гари (охват изнутри), уки-госи (через бедро). 2. Ваки-отоси, кани-басами.
	Эн-бу (хореография)	Мужское (Муж / Муж), смешанное (Жен / Муж) 55-1.05 с; 6-7 комбинаций с 4 обязательными атаками: ой-цуки, маэ-гэри, мавашигэри, уширо-гэри.
	Фуку-го (двоеборье)	Китэй (соревновательное формальное упражнение) / Сёбу-иппон кумитэ.
Третья ступень	Тэ - вадза (удары руками)	1. Агэ-цуки, кэйто-учи, сэйрюто-учи. 2. Иппон-кэн, хира-кэн, рюто-кэн. 3. Тохо-цуки, нукитэ, вашидэ.
	Укэ-вадза (блоки)	1. Моротэ-цуками-укэ, моротэ-сукуи-укэ, кэйто-укэ. 2. Моротэ-тэйшо-укэ, ашикуби-какэ-укэ, ашибо-какэ-укэ. 3. Хиджи-сури-укэ, сокуто-осаэ-укэ, сокутэи-осаэ-укэ.
	Гэри-вадза (удары ногами)	1. Мавашигэри-тоби-гэри, ёко-тоби-гэри. 2. Отоши-тоби-гэри, нидан-тоби-гэри. 3. Уширо-тоби-гэри, уро-мавашигэри-тоби-гэри.



Кихон (ТТД в движении)	1. Кихон 1 кю, формирование атакующих коронных действий. 2. Кихон 1 дана, совершенствование атакующих коронных действий. 3. Кихон 2 дана, начальный компонент атакующего действия максимально вариативен, результирующий компонент атаки минимально вариативен (стабилен).
Ката (формальное упражнение)	1.Энпи, Дзион, синхронов ката (мужское, женское) - Бункай на каждое движение. 2. Хангэцу, Тэки II, синхронное ката (мужское, женское) - Бункай с применением традиционного оружия. 3. Бассай Шо, Канку Шо, Бункай с применением традиционного оружия.
Кумитэ (поединок)	1.Рэнсю-кумитэ (тренировочный на технику), частая смена противника в поединке, на тренировке. 2. Кобудо-кумитэ (с применением традиционного оружия), моделирование соревновательных поединков в условиях тренировки. 3. Окури-кумитэ (технический с двойной атакой, побеждает нападающий); многоуровневая работа в начале, в середине и в конце поединка.
Эн-бу (хореография)	Мужское (Муж / Муж), смешанное (Жен / Муж) 55-1.05 с; 6-7 комбинаций с 4 обязательными атаками: ой-цуки, маэ-гэри, мавашигэри, уширо-гэри.
Фуку-го (двоеборье)	Китэй (соревновательное формальное упражнение) Сёбу-иппон кумитэ

### *Инструкторской и судейской практики*

При прохождении инструкторской и судейской практики учащийся принимает участие в судействе, в роли арбитра, секретаря, а также проводит по заданию тренера преподавателя разминку или другие части учебно-тренировочного занятия. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей других группах, ведения протоколов соревнований, выполнение требований для присвоения судейской категории «юный спортивный судья» по избранному виду единоборств.

### **4.3 Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований**

К учебно-тренировочным занятиям по допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности и обязательный медицинский осмотр,

не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья для физической культурой, спортом и избранным видом единоборств.

Виды инструктажей: вводный, первичный, повторный, внеплановый, целевой.

При проведении учебно-тренировочных занятий по избранному виду единоборств необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим учебно-тренировочных мероприятий и отдыха.

В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок при выполнении упражнений, дисциплину, требования тренера-преподавателя и правила личной гигиены.

## **5 КОНТРОЛЬ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **5.1 Контрольные упражнения для оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся**

Контроль успеваемости учащихся включает в себя дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебного и учебно-тренировочного процессов, соревновательной деятельности, уровня освоения учащимися двигательных умений и навыков и связанных с ними знаний.

Обязательными видами контроля, применяемыми в учебном и учебно-тренировочном процессах, являются:

- оперативный контроль – оценка уровня усвоенных знаний или состояния учащегося непосредственно в момент или сразу после выполнения двигательного действия или изложения теоретического материала, служит основой для оптимизации учебных и учебно-тренировочных программ, выбора средств, которые в наибольшей степени будут способствовать решению поставленных задач;

- текущий контроль - оценка состояния учащегося после усвоения теоретического материала, выполнения практических теоретических заданий, тренировочной нагрузки различной направленности; позволяет определить формирование процессов усвоения знаний, а также утомления под влиянием нагрузок, учесть протекания восстановительных процессов, особенности взаимодействия с разными по величине и направленности нагрузками в течение дня, оптимизировать учебных и учебно-тренировочных процесс, создать наилучшие условия для развития заданных адаптационных перестроек;

- этапный контроль – оценка уровня знаний и состояния учащегося за длительный период обучения или воздействия относительно длительного тренировочного периода, всесторонняя оценка уровня развития двигательных умений и навыков, и связанных с ними знаний, а также различных сторон физической подготовленности, выявление недостатков и пробелов в знаниях и физической подготовленности, дальнейшее разработка образовательной и тренировочной стратегии на последующий период.

Обязательным видом контроля, применяемыми в учебном процессе должен являться тематический контроль (иногда обозначается как календарно-тематический контроль) – представляет собой изучение и фиксирование информации о соответствии содержания учебной деятельности по образовательным темам по предметным областям относительно календарного периода обучения. Планирование данной формы контроля должно совпадать с основными этапами или периодами реализации тематических блоков образовательных программ.

Методы контроля учебного процесса представлены как

инспектирование, мониторинг, аудит, беседа, наблюдение, тестирование, анализ документации, представление продукта и т.д.

Методами контроля, применяемыми в учебно-тренировочном процессе, как правило, являются:

- педагогический и психологический (наблюдение, опрос, тестирование т.д.);
- физиологический (хронометраж, пульсометрия и т.д.);
- биохимический (анализы крови, анализы мочи, выдыхаемый воздух, анализы слюны, анализы пота, биоптат мышечной ткани и т.д.);
- инструментальный (фото, видео съемка, циклография, тензоплатформа, велоэргометр и т.д.) [2].

Обязательное контрольное тестирование включает:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- контроль выполнения квалификационных требований учащихся по избранному виду единоборств.

Таблица 16

### Контроль и оценочные материалы

№	Объект контроля	Оценочные материалы	Примечания
1	Уровень двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний	Контрольные упражнения (тесты)	Форма протокола, разработанная и утвержденная Спортивной школой, включающая тесты из рабочей программы тренера преподавателя
2	Медико-биологические исследования	Мероприятия медико-биологического характера	Заключение выдается учреждением здравоохранения
3	Посещаемость занятий	Количество человеко-посещений	Журнал посещения групповых занятий
4	Личностные качества	Беседа, наблюдение	Характеристика, разработанная и утвержденная Спортивной школой

**Контрольные упражнения для оценки уровня развития  
двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся**

№	Упражнения для оценки общей физической подготовки	Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1.	Бег 30 м	X		
2.	Бег 60 м		X	X
3.	Бег 1000 м		X	
4.	Бег 2000 м			X
5.	Челночный бег 3*10	X	X	X
6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	X	X	X
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	X	X	X
8.	Подъем туловища в положении лежа	X	X	X
9.	Прыжок в длину с места	X	X	X
10.	Прыжки через скакалку	X	X	X
11.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	X	X	X
<b>Упражнения для оценки специальной физической подготовки овладения техническими элементами избранного вида единоборств определяются в соответствии с правилами вида спорта и прописываются в рабочей программе тренера-преподавателя для каждой группы</b>				

## 5.2 Техника выполнения контрольных упражнений

*Бег 30 м, 60 м*

### 1. Техника высокого старта

Техника выполнения команды «На старт!»: сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии, немного повернуть носок внутрь, другая нога на 1,5–2 стопы сзади, тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги, туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

2. Техника выполнения команды «Внимание!»: наклонить туловище вперед под углом 45°, тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

3. Техника выполнения команды «Марш!»: бегун резко бросается вперед, через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.

### 4. Бег по дистанции

Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок

Положение кисти при беге

Один беговой шаг на короткой дистанции

Техника бега на короткие дистанции:

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;

- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;

- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;

-закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;

-нога касается дорожки передней частью стопы;

-на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;

-стопы ставятся по прямой линии;

-не следует выбрасывать стопы далеко вперед;

-во время бега руки согнуты в локтях;

-руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

*Бег 1000 м, 2000 м*

В беге на средние дистанции применяют высокий старт и две команды. По команде «На старт» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит толчковую ногу перед линией, но не наступает на нее. Вторая нога отводится немного назад, на расстояние одной стопы.

Обе ноги согнуты в коленях, тяжесть тела переносится на переднюю ногу. Руки согнуты в локтях противоположно ногам. Тело должно быть наклонено под углом 40-45 градусов.

По команде «марш» спортсмен отталкивается и как бы проталкивает себя вперед.

При стартовом разгоне необходимо набрать оптимальную скорость бега. Обычно, она достигается на первых 70-80 метрах.

Главные черты правильного бега определяются небольшим наклоном туловища вперед, расслабленным плечевым поясом, ровной головой

Плавные и расслабленные движения обеспечат продвижение спортсмена вперед, без каких - либо усилий. Движения рук как у маятника, плечи при этом не должны подниматься вверх.

При поворотах тело необходимо слегка наклонить внутрь дорожки, а правая рука начинает работать более активно.

Финишные метры преодолеваются на предельной скорости. Корпус тела наклоняется вперед, увеличивается длина и частота шага. Учащается скорость работы рук. Можно сделать рывок к финишной ленте. Рывок на финише требует особенной отработки.

Следует следить за дыханием. Дыхание происходит носом и ртом. Ритмика дыхания должна соответствовать ритму бега.

*Челночный бег 3\*10*

На ровной площадке устанавливается дистанция 10 метров; проводится четко видимая линия старта и финиша; старт проводится с положения высокого или низкого старта; движение осуществляется бегом до линии отметки 10 метров, достигнув которую спортсмен должен коснуться линии любой частью тела; касание является сигналом выполнения одного из элементов выполнения норматива, сделав касание, спортсмен должен развернуться, и проделать обратный путь, снова заступив за линию, это будет

являться сигналом преодоления второго участка дистанции; по такому же принципу преодолевается и последний участок дистанции.

#### *Подтягивание на перекладине*

1. Исходное положение: повисните на перекладине, руки поставьте чуть шире плеч. Спина должна быть полностью прямая, подбородок немного приподнят. Держитесь за турник закрытым хватом. Открытый хват не позволит вам долго находиться в положении вертикального виса, не перегружая при этом кистевые связки.

2. Начинайте выполнять подтягивание из виса на высокой перекладине. Делаем тяговое движение вверх, одновременно с этим делая выдох. Движение должно осуществляться за счет движения лопаток. Не надо стараться тянуть себя вверх силой бицепсов, так как широчайшие мышцы спины - куда более сильная мышечная группа. То же самое относится к различным рывковым движениям тазом и ногами - подобный читинг здесь недопустим. Чтобы максимально нагрузить мышцы спины, используйте кистевые лямки. Так вы снимите большую часть нагрузки с бицепсов и предплечий. Старайтесь фокусироваться на положении своих локтей. Вы должны «вдавливаться» их вниз по мере подъема корпуса - так нагрузка на широчайшие мышцы спины будет максимальной.

3. Движение стоит выполнять в полную амплитуду. В верхней точке подбородок должен располагаться выше уровня турника, а локти - практически прижиматься к корпусу.

4. Плавно опуститесь вниз, делая вдох. В нижней точке полностью выпрямите руки и расслабьте мышцы спины, сделайте паузу на одну секунду, после чего выполните еще одно повторение.

#### *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа*

Исходное положение: упор-лежа (ноги вместе, тело прямое), согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять упор лежа. Упражнение выполняется без остановки. Для контроля касания разрешается использовать специальное техническое приспособление.

#### *Прыжок в длину с места*

Техника прыжка с места делится на подготовку к отталкиванию, отталкивание, полет, приземление.

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

#### *Прыжки на скакалке.*

Для старта нужно подогнать скакалку под свой рост. Для определения нужной длины нужно стоять обеими ногами на середину верёвки и регулировать длину, чтобы её ручки скакалки находились примерно на середине уровня груди (или ориентируйтесь на свои подмышки).

Поверхность для прыжков - амортизирующее покрытие, например, гимнастический мат, пол с деревянным, поролоновым или пенопластовым покрытием, грунтовая дорожка или теннисный корт. Поверхность не должна быть жёсткой, как бетон.

Обувь должна быть амортизирующей.

Исходное положение для прыжков: встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой, слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бёдер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Описывайте небольшие круги руками: в движении участвуют как кисти, так и руки. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся.

Приземление должно быть мягким, с акцентом на подушечки стоп (передняя часть подошвы стопы). В базовой технике прыжка на обе ноги пятки не должны касаться пола (есть усложнённый вариант прыжков с акцентом на пятку — «боксёрская походка», но это упражнение для продвинутых прыгунов). Высоко подпрыгивать, тоже не стоит. Отрыва буквально на пару сантиметров от поверхности будет достаточно, чтобы не мешать вращению скакалки.

#### *Упражнения для оценки специальной физической подготовки*

Упражнения для оценки специальной физической подготовки овладения техническими элементами избранного вида единоборств



определяются в соответствии с правилами вида спорта и прописываются в рабочей программе тренера-преподавателя для каждой группы.

### **5.3 Методические указания по организации процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся**

При проведении процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех учащихся.

Для обеспечения объективности результатов необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению процедуры оценки уровня развития двигательных и технико-тактических умений и навыков учащихся.

Оценка уровня знаний, умений и навыков должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей на разных этапах обучения и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты оценки необходимо стандартизировать методику.

Для этого необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- режим дня, предшествующего проведению оценки, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний учащихся, и исходный уровень перед оценкой будет одинаковым;
- предварительная разминка должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения);
- оценку по возможности должны проводить одни и те же специалисты;
- схема выполнения контрольного упражнения не изменяется и остается постоянной;
- интервалы между повторениями одного и того же контрольного упражнения должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки;
- учащийся должен стремиться показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе проведения оценки создается соревновательная обстановка.

Оценка технико-тактических умений и навыков заключается в оценке количественной и качественной сторон техники действий учащегося при выполнении соревновательных и тренировочных упражнений. Оценка техники осуществляют визуально. Критериями владения учащимся техническим навыком являются объем техники, разносторонность техники и

эффективность. Эффективность техники определяется по степени ее близости к индивидуально оптимальному варианту. Оценка за тактической подготовленностью заключается в оценке целесообразности действий учащегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях. Он предусматривает оценку тактического мышления, тактических действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования). Обычно оценка тактической подготовленности совпадает с оценкой соревновательной деятельности.

## **6 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Спортивная школа осуществляет материально-техническое и учебно-информационное обеспечение Программы, а также создает условия для реализации Программы в соответствии с законодательством Российской Федерации в области обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения.

### **6.1 Материально-техническое обеспечение**

Для реализации Программы по всестилевому каратэ необходимо:

- наличие универсального спортивного зала с единовременной пропускной способностью в режиме одного учебно-тренировочного занятия не менее 12 человек, в режиме спортивного соревнования или физкультурного мероприятия не менее 30 человек;
- наличие двух раздевалок и санитарных комнат;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря (таблица 18);
- наличие спортивной экипировки (таблица 19);
- наличие медицинской аптечки для оказания первой доврачебной помощи.

Для проведения учебно-тренировочных занятий, спортивных соревнований и иных мероприятий Программы Спортивная школа обеспечивает возможность использования спортивных сооружений и площадок, расположенных за пределами ее собственной территории и оборудованных в соответствии с требованиями санитарного законодательства.

Таблица 18

### **Рекомендуемый инвентарь и оборудование**

<b>№</b>	<b>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Канат для лазанья.	штук	1
2.	Коврик индивидуальный	штук	12
3.	Мат спортивный	штук	6
4.	Перекладина навесная универсальная	штук	3
5.	Стенка гимнастическая	штук	3
6.	Секундомер (двухстрелочный или электронный)	штук	1
7.	Рулетка металлическая	штук	1
8.	Большая лапа тренировочная	штук	6
9.	Теннисный мяч	штук	12
10.	Барьеры	штук	12
11.	Координационные лестницы	штук	2
12.	Футбольный мяч	штук	1
13.	Малая лапа тренировочная	пара	6
14.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	штук	6
15.	Напольное покрытие в соответствии с избранным видом единоборств (ринг)	комплект	1

16.	Свисток судейский	штук	1
17.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	штук	6
18.	Скакалки	штук	12
19.	Резиновые эспандеры	штук	6

Таблица 19

### Рекомендуемая спортивная экипировка

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования *	Единица измерения	Этапы обучения		
			Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1.	Костюм в соответствии с избранным видом единоборств	штук	1	1	1
2.	Костюм тренировочный	штук	1	1	1
3.	Кроссовки легкоатлетические	пар	1	1	1
4.	Футболка	штук	1	1	1
5.	Жилет защитный	штук	1	1	1
6.	Шлем защитный	штук	1	1	1
7.	Капа (зубной протектор)	штук	-	1	1
8.	Перчатки защитные (накладки)	пар	1	1	1
9.	Протектор голени и подъема стопы (щитки, футы)	пар	1	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	-	1	1
11.	Протектор – бандаж для паха	штук	1	1	1
12.	Другое индивидуальное оборудование в соответствии с избранным видом единоборств	комплект	1	1	1

\*из расчета на одного учащегося

## 6.2 Учебно-информационное обеспечение

Образовательная деятельность осуществляется с использованием учебно-информационного обеспечения.

*Используемая при составлении Программы литература и нормативно-правовые акты:*

1. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте: учебно - методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 71 с.;
2. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: учебное пособие / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 64 с.;
3. Лях, В. И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5—9 классы: учебное пособие / В. И. Лях. — 9-е изд. — М.: Просвещение, 2021. — 104 с.;
4. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.;
5. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 4 от 26.05.2021 г.);
6. Методических рекомендаций по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (разработаны и рекомендованы ФГБУ «ФЦОМОФВ», протокол № 6 от 19.08.2021 г.);
7. Найденов, Н. Д. Методические аспекты планирования // Н.Д Найденов Н.Д / Интернаука, №3. - 2017. - Режим доступа: <https://www.researchgate.net/publication/337672803> – Текст: электронный;
8. Никитушкина, Н. Н. Организация методической работы в спортивной школе: учебно-методическое пособие/ Н. Н. Никитушкина. – М.: Спорт, 2019. – 320 с.;
9. О направлении методических рекомендаций (Методические рекомендации по обеспечению доступности использования спортивной инфраструктуры общеобразовательных организаций для занятий физической культурой и спортом населением) [Электронный ресурс]: письмо Министерства просвещения Российской Федерации № ДГ-1404/06 от 8.09.2021 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

10. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
11. Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс]: федер. закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
12. Об оснащении спортивных залов и сооружений общеобразовательных учреждений [Электронный ресурс]: письмо Министерства образования и науки Российской Федерации №МД-520\19 от 16.05.2012 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
13. Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» [Электронный ресурс]: постановление Правительства Российской Федерации от 30.09.2021 г. № 1661 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
14. Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 г. № 464 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
15. Об утверждении Положения о Единой всероссийской спортивной классификации [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 г. № 108 // Электронный фонд правовых и нормативно-технических документов. – Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/>;
16. Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам [Электронный ресурс]: приказ Министерства просвещения Российской Федерации №626 от 27.07.2022 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
17. Об утверждении Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи [Электронный ресурс]: постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
18. Об утверждении свода правил «Комплексы физкультурно-оздоровительные [Электронный ресурс]: правила проектирования Приказа Министерства строительства и жилищно-коммунального

хозяйства Российской Федерации №305\пр от 24.05.2018г. // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;

19. Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года [Электронный ресурс]: распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>.
20. Об утверждении Табеля оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем [Электронный ресурс]: приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту от 26.05.2003 г. № 345 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>;
21. Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации [Электронный ресурс]: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 // Справочная правовая система «КонсультантПлюс». – Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
22. Тимме, Е.А. Применение имитационного моделирование для планирования и оптимизации тренировочных нагрузок у спортсменов и лиц опасных профессий: статья в сборнике трудов конференции // Е.А. Тимме/ Седьмая всероссийская научно-практическая конференция «Имитационное моделирование. Теория и практика». ФГБУН Институт проблем управления им. В. А. Трапезникова РАН (ИПУ РАН), Москва, 2015;
23. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.;
24. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова. — М.: Из-во образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.

*Рекомендуемая литература при реализации образовательной деятельности.*

Педагогика и возрастная психология:

1. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта: учебное пособие / Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288с. – ISBN 5-7695-0500-1;
2. Кручинин, В.А. Психология развития и возрастная психология: учебное пособие / В.А. Кручинин, Н.Ф. Комарова; Нижегородский

государственный архитектурно-строительный университет. – Н. Новгород: ННГАСУ, 2016. – 219 с.

3. Малкин, В. Спорт – это психология / В. Малкин, Л. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с. – ISBN 978-5-9906578-3-0;

4. Подласый, И.П. Педагогика: учебник / И.П. Подласый. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Гуманитар, изд. центр ВЛАДОС, 2007. — 463 с. : ил.;

5. Сластенин, В.А. Общая педагогика: учебное пособие / В.А. Сластенин, И.Ф.Исаев, Е.Н. Шиянов; под ред. В.А. Сластенина. — в 2 ч. — М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. — Ч. 1. — 288 с.;

6. Ямалетдинова, Г. А. Педагогика физической культуры и спорта: курс лекций: учебное пособие / Г. А. Ямалетдинова. — М.: Из-во образования и науки Российской Федерации, Уральский федеральный университет. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2014. — 244 с.

Теория и методика физической культуры:

1. Коняхина, Г.П. Комплексный контроль в спорте: учебно - методическое пособие / Г.П. Коняхина. – Челябинск: Издательский центр «Уральская академия», 2020. – 71 с.;

2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л. П. Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с, ил.;

3. Методика обучения избранному виду спорта: методические рекомендации / сост. Ю.Н. Халанский. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – 54 с.;

4. Никитушкин, В.Г. Теория и методика детского-юношеского спорта: учебник / В.Г. Никитушкин. – М.: Спорт, 2021. – 328 с.;

5. Новиков, А. А. Основы спортивного мастерства: монография / А. А. Новиков. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Советский спорт, 2012. – 256 с. : ил.;

6. Фискалов, В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник / В.Д. Фискалов. – М.: Советский спорт, 2010. – 392 с.

Физиология и биомеханика:

1. Иваницкий, М. Ф. Анатомия человека: учебник. / Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского; под ред. Б.А. Никитюка. - изд. 7-е. — М.: Олимпия, 2008.-624 с, ил.;

2. Михайлов, С. С. Биохимия двигательной деятельности: учебник / С. С. Михайлов. – 6-е изд., доп. – М. : Спорт, 2016. – 296 с. : ил.;

3. Самсонова, А.В. Биомеханика мышц: учебно-методическое пособие / А.В.Самсонова, Е.Н. Комиссарова; под ред. А.В.Самсоновой. – СПбГУФК им. П.Ф.Лесгафта. – СПб.: [б.н.], 2008. – 127 с.;

4. Солодков А. С, Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Спорт, 2015. – 620 с.: ил.

Единоборства:

1. Бахарев, Ю.А. Б Восточные единоборства: учебное пособие. / Ю.А. Бахарев, В.П. Тупицын, С.Б. Панкратов, А.М. Морозов, А.С. Лобанов, И.А.



Сорокин. – Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2018. – 124 с.;

2. Лосев, В.А. Спортивные единоборства: курс лекций: в 3 ч. / В.А. Лосев. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – Ч. 3:

История спорта:

1. Деметр, Г.С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения/ Г.С. Деметр – М.: Советский спорт, 2005. – 324 с.;

2. Шапле, Жан-Лу. Международный олимпийский комитет и Олимпийская система. Управление мировым спортом: пер. с англ. / Жан-Лу Шапле, Бренда Кюблер-Маббот. – М.: Изд-во «Рид Медиа», 2012. – 240 с.