

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа «Старт»

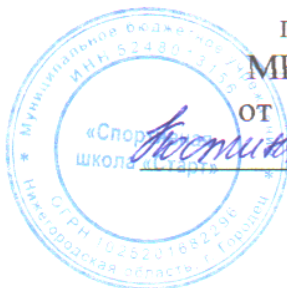
Утверждена

приказом директора

МБУ СШ «Старт»

от 14.10.2022 № 72

С.Н. Костина



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Восточное боевое единоборство

Срок реализации: 1 год

*г. Городец
2022 г*

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	2 стр.
2. Учебный план.....	6 стр.
3. Календарный учебный график.....	7 стр.
4. Рабочие программы изучаемых разделов.....	7 стр.
5. Оценочные материалы.....	12 стр.
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	15 стр.
7. Методические материалы.....	16 стр.
8. Перечень учебно-методических материалов.....	17 стр.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Восточное боевое единоборство» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы «ВБЕ» были использованы: примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, Москва, 2013г, В.Г.Валентик, Т.К.Ким, Г.А.Кузьменко, А.Н.Кузнецов, О.А.Кузнецова.

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

Цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся – детей и взрослых.

Популярность восточных боевых искусств вообще и восточное боевое единоборство (сокращенно ВБЕ) в частности, обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между Востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России восточное боевое единоборство начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда ВБЕ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию ВБЕ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Характеристика вида спорта – восточное боевое единоборство

Восточное боевое единоборство (ВБЕ) – официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

ВБЕ - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии. Сётокан, Кобудо, Кудо и Сито-рю в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин включают личные и командные полно-контактные поединки: с

применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

Обладая значительной философской составляющей, ВБЕ базируется на трёх главных принципах: ***взаимная помощь и понимание для достижения большего прогресса, наилучшее использование тела и духа, и поддаться, чтобы победить.***

Перед обучающимися ВБЕ традиционно ставятся цели физического воспитания и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями.

Занятия восточными боевыми единоборствами доступны для людей любого возраста.

Отличительная особенность программы. Программа предоставляет возможность всем желающим, достигшим 6-ти летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий ВБЕ, или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям ВБЕ, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе, стимулирует к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы. Программа так же предоставляет возможность детям, ранее занимавшимся ВБЕ в спортивных школах, и по каким-либо причинам, прекратившим занятия, но сохранившим интерес, продолжить заниматься.

В программе снижен уровень требований к выполнению контрольных нормативов по общефизической и специальной подготовке. Программа даёт возможность тренеру-преподавателю индивидуализировать тренировочный процесс: помочь каждому отдельно взятому ребёнку раскрыть его физические способности и развить морально-волевые качества личности. В процессе тренировок обучающиеся приобретают знания, умения и навыки, необходимые для сохранения их физического и психического здоровья, а также всестороннего развития личности.

Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в парах, группах, с предметами и без, создают неограниченные возможности для развития двигательных качеств: координации, силы, выносливости, гибкости, быстроты движений и реакции; способности к согласованию отдельных движений в целостные комбинации.

Одновременно учебный материал программы оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.) и на воспитание нравственных, волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил в единоборствах. Большое внимание уделяется обучению страховкам, что позволяет избежать травм при любых падениях. Материал игр и игровых

упражнений - прекрасное средство формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников. Игра повышает интерес обучающихся к занятиям.

Систематические занятия и двигательная активность благотворно сказываются на физическом и психическом развитии обучающихся, повышая их работоспособность.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, их способностей, которые позволят осваивать навыки «ВБЕ».

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей всех желающих в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое и нравственное оздоровление занимающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта ВБЕ в нашей стране.

Цель программы:

-создание условий для развития физических и личностных качеств, овладение основами техники ВБЕ, способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий ВБЕ.

Задачи программы

Обучающие:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки;
- формировать устойчивый интерес к занятиям ВБЕ;
- приобретать знания о ВБЕ, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий;
- овладеть базовой техникой (основами) ВБЕ.

Развивающие:

- способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: сила, ловкость, быстрота реакции.

Воспитательные:

- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропагандировать здоровый образ жизни;
- содействовать в самоопределении, социальной адаптации;
- формировать духовно-нравственных качества личности;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности.

Ожидаемый результат

Знать / понимать:

- роль занятий по физической культуре для физического развития;
- правила поведения и техники безопасности на занятиях в спортивном зале;

- упрощенную терминологию в ВБЕ.

Уметь:

- свободно ориентироваться в пространстве;
- выполнять различные движения по программе ката;
- взаимодействовать друг с другом во время выполнения техники ката.

Возраст обучающихся, на которых рассчитана данная образовательная программа: 6 – 18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 6 лет.

Для комплектования группы по данной программе не проводится отбор, допускаются все лица, желающие заниматься ВБЕ и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие медицинские справки о допуске к занятиям ВБЕ).

Группа должна формироваться с разностью в возрасте не более 2-х лет.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы-дополнительной общеразвивающей программы «ВБЕ» -1 год.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебно-тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем физкультурно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 44 недели.

№	Разделы подготовки	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
1.	Теоретическая подготовка	17	собеседование
2.	Общая физическая подготовка	105	сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	69	сдача контрольных нормативов
4.	Техническая подготовка	71	Мониторинг индивидуальных достижений
5.	Промежуточная аттестация	2	
	Итого	264	

Вся программа рассчитана на 264 часа. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Годовой план-график распределения учебных часов дополнительной общеразвивающей программы «ВБЕ» (44 недели по 6 часов в неделю -264 часа в год)

№	Разделы подготовки	месяц												Итого
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8 (к)	
1	Теоретическая подготовка	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1			17
2	Общая физическая подготовка	11	12	11	10	11	11	11	11	8	6	3		105
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	5	6	7	8	7		69
4	Техническая подготовка	6	5	7	7	6	6	7	6	7	10	4		71
5	Промежуточная аттестация									2				2
	Общее количество часов в год	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	14		264

К-каникулы

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ

4.1. Рабочая программа раздела «Теоретическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Вид контроля
1	Основы техники безопасности и соблюдение требований безопасности на занятиях ВБЕ	2	текущий
2	Физическая культура и спорт в России	2	текущий
3	История развития восточного боевого единоборства	2	текущий
4	Гигиена и врачебный контроль	3	текущий
5	Строение и функции организма	2	текущий
6	Тактика передвижений, перемещений и защиты	3	текущий
7	Правила участия в поединках (спаррингах).	3	текущий
Итого часов:		17	

Основы техники безопасности и соблюдение требований безопасности на занятиях.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура и спорт как одно из средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

История развития восточного боевого единоборства.

География развития ВБЕ в мире. Возникновение различных стилей и международных федерации

Гигиена и врачебный контроль.

Значение закаливания для профилактики заболеваний и улучшения спортивных показателей. Основные виды закаливания и правила их проведения: умывание, обтирание, обливание, контрастный душ, баня.

Понятие о самоконтроле. Объективные данные самоконтроля: пульс, частота и глубина дыхания, кровяное давление.

Строение и функции организма.

Элементарные сведения о строении и функциях сердечно – сосудистой, дыхательной, пищеварительной, нервной систем организма.

Тактика передвижений, перемещений и защиты.

Общие понятия о тактике. Задачи тактической подготовки. Структура тактических действий. Простейшие приёмы тактической подготовки. Тактика передвижений. Выбор наиболее удобного места для атаки и защиты.

Правила участия в поединках (спаррингах).

Полный список ката, для исполнения. Критерии оценки за исполнения ката. Технические приёмы и зоны атаки (на теле) в кумитэ. Запрещённые действия. Начисление очков (первоначальные понятия) в кумитэ. Терминология ВБЕ.

Ритуалы в ВБЕ.

4.2.Рабочая программа раздела«Общая физическая подготовка» (развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости).

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Вид контроля
1	Развитие силовых двигательных качеств	24	текущий
2	Развитиебыстроты движений, реакции	21	текущий
3	Развитие гибкости	21	текущий
4	Развитие ловкости	20	текущий
5	Развитиескоростно - силовых качеств	19	текущий
Итого часов		105	

На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

4.2.1Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекувырки, кувырки, стойки.

4.2.2Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь.

4.2.3Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

4.2.4Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

4.2.5Скоростно - силовые качества. Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

4.3.Рабочая программа раздела «Специальная физическая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Вид контроля
1	Развитие гибкости (упражнения на максимальной амплитуде)	16	текущий
2	Развитие быстроты движений– выполнение ударов с максимальной скоростью	18	текущий
3	Развитие ловкости – выполнение ударов в точно обозначенное место и из разных ИП.	17	текущий
4	Развитие скоростно-силовых способностей - Выполнение ударных упражнений с максимальной силой.	18	текущий
Итого часов		69	

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

4.3.1.Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. Комплексы на растяжку. Шпагаты. Выполнения статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йога).

4.3.2.Упражнения для развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (челночный бег, шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения ударных упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

4.3.3.Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Различные

упражнения, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

4.3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Выполнение ударов по макиваре на силу.

Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Участие в учебных и соревновательных боях. Удержание соперника, (освобождение) в стойке и партере на время. Работа с утяжелителями при выполнении ударных упражнений. Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

4.4. Рабочая программа раздела «Техническая подготовка»

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Вид контроля
1	Кихон	17	текущий
2	Ката	18	текущий
3	Борцовская техника	18	текущий
4	Кумитэ	18	текущий
Итого часов		71	

Понятие о технике выполнения элементов. Значение своевременного усвоения основ техники. Изучение базовых стоек, и перемещения в стойках. Техника выполнения ударов руками и ногами, а так же виды блоков для защиты от них.

Последовательность такого процесса обучения будет следующая:

1. Начальная постановка техники.
2. Стабилизация и совершенствование.

Базовые стойки в ВБЕ:

Хейко дачи (стопы параллельно), *Мусуби дачи* (основная стойка – пятки вместе, носки врозь),

Шико дачи (две ширины плеч, стопы на 45), *Хиджедати*, *Хейсокудати*, *Мотодати*, *Зенкуцудати* (Переходы в этих стойках вперед и назад). Стойки также делятся на левосторонние и правосторонние.

Удары:

Удары руками: Ой цуки, Гяко цуки;

Удары ногами: Мая гери, Мавашигери;

Защитные действия:

Виды блоков руками: агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ.

4.4.1 Кихон – специальная форма тренировки для изучения и отработки техники без реального партнера.

Котейкихон: (кихон на месте), геданбарай, чоку цуки, мае гери.

-кихон на месте: ХД – чуданцуки., ХД – дзёдануке, чуданцуки., ХД – чудануке, дзёданцуки., ХД – харайуке, чуданцуки., ХД – ура учи (йоко)., ХД – ура учи (шомен). ХД - татэхиджиатэ. ХД – маегери. ХД – мавашигери.

Идокихон: (кихон в движении)

-правильно показать базовую технику в передвижении в мото дачи и зенкуцу дачи: вперёд, назад, влево, вправо (руки в боевой готовности (камае тэ))

техника ударов в стойке мотодати:

чуданой цуки, чудангяку цуки, чуданмаегерикекомидзёсокутэй (коси) или кеагэ, чуданмавасигери (коси) или дзёданмавасигерисокусю (асикуби).

техника защиты в стойке зэнкуцудати: агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ, повороты таи сабаки.

4.4.2 Ката - «формальное упражнение», комплекс двигательных действий, способствующий усвоению базовых и боевых техник, включающий в себя ритуал: определённый ритм, сочетание напряжения и расслабления, равновесие, дыхание.

-одиночные или групповые технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования «имитации традиционного восточного холодного оружия»;

Необходимо уметь выполнить ката «ТЭЙКЪЁКУ» с блоками агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ.

4.4.3 Борьба Захват рукава и отворота, рукава и туловища, рукава и шеи.

Упражнения и игры на координацию и ловкость. Правила поведения выполняя приемы борьбы. Сигналы о сдаче (Сдаюсь!).

Нунчаку: перехваты.

4.4.4 Кумитэ - бой двух соперников, использующих технико- тактический арсенал ВБЕ (кобудо), разрешённый официальными правилами соревнований по виду спорта ВБЕ (кобудо). **Кумитэ** подразделяется на учебные спарринги (задается уровень и вид удара), задается защита и спортивные спарринги, регламентированные правилами соревнований по ВБЕ (кобудо).

Якусокукумитэ отработки техники стоек, ударов и блоков с партнером с заранее обусловленными действиями.

-правильно показать базовую технику в парах из левосторонней и правосторонней стоек.

-сэмэтэ (нападающий) 1-й удар с остановкой: дзёданой цуки, чудан ой цуки, чуданмаегерикекоми, чуданмавасигери; дзёданмавасигери.
-укэтэ (защищающийся) техника защиты и контратаки от одиночных ударов: агэукэ, ёко учи (сото) укэ, геданбарай, тэйше и контратака: гяку цуки (варианты: мае гери, мавасигери)

5.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

5.1. Формы аттестации

Степень практических умений и навыков, освоения программных требований определяется проведением промежуточной аттестации обучающихся по разделам учебного плана:

- теоретическая подготовка,
- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая подготовка,

Аттестация проводится по итогам учебного года (по итогам освоения программы).

5.2.Результатом освоения программы является:

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств,
- освоение основных технических приемов ВБЕ,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,
- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения,
- выявление одаренных занимающихся.

Теоретическая подготовка

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">- о правилах поведения – (ритуал стоя, сидя. ДОДЗЁКУН)- об использовании специальных снарядов для тренировки (названия)-личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, гигиена полости рта.-требования к спортивной одежде и обуви-названия и терминология разученных приёмов и упражнений;-понимать значение традиционных упражнений КИХОН, КАТА, БУНКАЙ |
|---|
- КАТА или тайхо-джитсу.

Промежуточная аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачет».

№ п/п	Общая физическая подготовка		
	Виды упражнений	мальчики	девочки
1	Челночный бег 3*10м., сек.,	10.8	11.3
2	Бег 30 метров с высокого старта	7.5	7.8
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	Не менее 6 раз	Не менее 3 раз
4	Прыжок в длину с места (см.)	105	95
5	Бег без учета времени	500	300
Специальная физическая подготовка			
1	Удар руками «цуки» в максимальном темпе за 10 сек.	не мене 15раз	не мене 10 раз
2	Удар ногами «мае-гери»	наблюдение «сдано»	

При сдаче контрольно – переводных нормативов по ОФП и СФП ставится отметка «сдано» или «не сдано». Контрольно – переводные нормативы считаются сданными, если обучающиеся выполнили не менее 60 % упражнений по ОФП и СФП

Техническая подготовка
Знать и уметь выполнять <u>Базовые стойки в ВБЕ:</u> <i>Хейко дачи</i> (стопы параллельно), <i>Мусуби дачи</i> (основная стойка – пятки вместе, носки врозь), <i>Шико дачи</i> (две ширины плеч, стопы на 45), <i>Хиджедати</i>, <i>Хейсокудати</i>, <i>Мотодати</i>, <i>Зенкуцудати</i> (Переходы в этих стойках вперед и назад). Стойки также делятся на левосторонние и правосторонние. <u>Удары:</u> <u>Удары руками:</u> Ой цуки, Гяко цуки; <u>Удары ногами:</u> Мая гери, Мавашигери; <u>Защитные действия:</u> <u>Виды блоков руками:</u> агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ. Необходимо уметь выполнить ката «ТЭЙКЪЁКУ» с блоками агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ. <u>Кихон:</u> – специальная форма тренировки для изучения и отработки техники

без реального партнера.

Котейкихон:(кихон на месте), геданбарай, чоку цуки, мае гери.

-кихон на месте: ХД – чудан цуки., ХД – дзёдануке, чудан цуки., ХД – чудануке, дзёдан цуки., ХД – харайуке, чудан цуки., ХД – ура учи (йоко)., ХД – ура учи (шомен). ХД - татэхиджиатэ. ХД – мае гери. ХД – мавашигери.

Идо кихон: (кихон в движении)

-правильно показать базовую технику в передвижении в мото дачи и зенкуцу дачи: вперёд, назад, влево, вправо (руки в боевой готовности (камае тэ)

техника ударов в стойке мотодати:

чудан ой цуки, чудангяку цуки, чудан мае герикекомидзёсокутэй (коси) или кеагэ, чуданмавасигери (коси) или дзёданмавасигерисокусю (асикуби).

техника защиты в стойке зэнкуцудати: агэукэ, геданбарай, ёко учи укэ, ёкосотоукэ, повороты таи сабаки.

Якусокукумитэ отработки техники стоек, ударов и блоков с партнером с заранее обусловленными действиями.

-правильно показать базовую технику в парах из левосторонней и правосторонней стоек.

-сэмэтэ (нападающий) 1-й удар с остановкой: дзёдан ой цуки, чудан ой цуки, чудан мае герикекоми, чуданмавасигери; дзёданмавасигери.

-укэтэ (защищающийся) техника защиты и контратаки от одиночных ударов: агэукэ, ёко учи (сото) укэ, геданбарай, тэйше и контратака: гяку цуки (варианты: мае гери, мавасигери)

Борьба: Захват рукава и отворота, рукава и туловища, рукава и шеи.

Упражнения и игры на координацию и ловкость. Правила поведения выполняя приемы борьбы. Сигналы о сдаче (Сдаюсь!).

Промежуточная аттестация по технической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера–преподавателя в процессе тренировочных занятий, учебных(спаррингов) выставлением оценки «зачет», «незачет»

Методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м.

Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 500 м (300 м).

Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Челночный бег 3 x 10 метров (сек.).

Проводится на беговой дорожке стадиона, фиксированном отрезке футбольного поля или в спортивном зале. Дистанция 10 метров ограничена линиями старта и финиша. Участники стартуют в спортивной обуви. В забеге участвуют не более двух человек, старт высокий, на сигнал – «внимание» и свисток стартера участники начинают движение к противоположной отметке, добежав до отметки, начинают движение в обратном направлении. Участник должен преодолеть расстояние между отметками три раза. Время фиксируется ручным или электронным секундомером на начало движения. Дается две попытки. В случае выполнения норматива с первой попытки, вторая попытка не выполняется. Записывается время, показанное в каждой попытке. К зачету принимается лучшее время.

Прыжок в длину с места.

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов. Плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы», высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1. касание пола коленями, бедрами, тазом;
2. нарушение прямой линии «плечи – туловище-ноги»;
3. отсутствие фиксации на 0,5с ИП;
4. поочередное разгибание рук;
5. отсутствие касания грудью пола (платформы);
6. разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

6.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1.Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная. Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 15-25 человек. Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 15 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

6.2. Материально-техническое оснащение:

- кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа)
- гриф для штанги, диск обрезной
- комплект защиты
- гимнастическая стенка, скамейка
- перекладина
- секундомер
- зеркала
- макивары
- утяжелители разного веса (от 0.5 кг до 4 кг)
- жгут резиновый (4 –х метровый)
- силовые тренажеры
- медицинболы – 5шт. (1кг), 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
- татами (45 кв.м.) – 2 шт.
- мячи: для большого тенниса, футбольный, волейбольный

7.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон тренировочного процесса: теоретической, физической, технико-тактической подготовок.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала в течение обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями, в постепенном усложнении содержания занятий, в росте дозирования нагрузок, в единстве задач, средств и методов обучения.

Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки занимающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи: тренеры могут вносить свои коррективы в построение занятий, не нарушая общих подходов.

Методы организации и проведения тренировочного процесса:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение;
- наглядные: показ тренером, исполнение, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, тренера.

Основные средства обучения:

- общеразвивающие упражнения
- специальные физические упражнения;

- школа техники ВБЕ (кихон, кумитэ) и изучение обязательной программы технических комплексов;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Список литературы:

- 1.Ю.Ф. Курамшин «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004– 464с.
- 2.В.Д. Вихманн«Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск1,2,3,4. Советский спорт.
- 3.М. Накаяма «Лучшее каратэ», М.: Ладомир; НСТ, 1978
- 4.С. Соломатин «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
- 5.В. Суханов «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
- 6.Н.А.Фомин,Ю.Н. Вавилов «Физиологические основы двигательной активности», - М.; ФиС, 1991
- 7.Р. Хаберзетцер«Искусство каратэ», Алма-Ата. Казахстан; 1991
- 8.В.Г.Валентик,Т.К.Ким, Г.А.Кузьменко,А.Н.Кузнецов. О.А.Кузнецова «Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ»- Прометей, 2013

Интернет – ресурсы:

- Российское образование Федеральный образовательный портал-
<http://www.edu.ru>
- Федеральный центр информационно-образовательныхресурсов-
<http://fcior.edu.ru>
- Единая коллекция Информационных цифровых образовательных
ресурсов-<http://school-collection.edu.ru>
- Единое окно к образовательным ресурсам -<http://window.edu.ru>
- Министерство спорта РФ - [http:// www.minsport.gov.edu.ru](http://www.minsport.gov.edu.ru)
- Министерство образованияНижегородской области -
<http://minobr.government-nnov.ru>

