

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» р.п. Карсун

Принята на заседании
педагогического совета

от «27» августа 2021г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ»
р.п.Карсун

 М.А.Грачёва
«27» августа 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОВОРСТВА»**

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет
Срок реализации: 4 года

Программу разработал:
Главин Руслан Разифович,
тренер-преподаватель

р.п.Карсун, 2021

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» р.п. Карсун

Принята на заседании
педагогического совета

от «__» _____ 2021г.

Протокол № _____

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МАУ ДО «ДЮСШ»

р.п.Карсун

_____ М.А.Грачёва

«__» _____ 2021 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ ВОСТОЧНОГО БОЕВОГО ЕДИНОБОРСТВА»**

Возраст обучающихся: 5 - 18 лет

Срок реализации: 4 года

Программу разработал:
Главин Руслан Разифович,
тренер-преподаватель

р.п.Карсун, 2021

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планирование результатов

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточного боевого единоборства» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся младшего, среднего и старшего возраста.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка с элементами восточного боевого единоборства» **физкультурно-спортивной направленности.**

Дополнительность программы связана ролью физического воспитания, которая особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной и технической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Данная Программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении. Систематическое занятие спортом способствует развитию всех групп мышц: спины, груди, мышц плечевого пояса, рук, живота, ног, увеличению функциональных возможностей организма, профилактике заболеваний, связанных с гиподинамией а так же всестороннему гармоничному развитию личности.

Данная программа «базового уровня» сложности. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантировано, обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин 2.4.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- СанПин 2.2.2/2. 1340-03. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации от 13.06.2003 (с изменениями на 21.06.2016 года).
- Приказ Минобрнауки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных программ»
- Письмо Минобрнауки России от 28 апреля 2017 г. № ВК – 1232/09 «О направлении методических рекомендаций» вместе с (Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»).

Программа «Общая физическая подготовка с элементами восточного боевого единоборства» составлена на основе авторской программы Касаткина Н.С. «Общая физическая подготовка с элементами каратэ» от 2007 года, педагога дополнительного образования, Заслуженного наставника Российского Союза Боевых Искусств.

ВБЕ во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Модифицированная дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники приемов ВБЕ, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей специализированной подготовке достичь высокого уровня

индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Необходимость разработки программы «Общая физическая подготовка с элементами ВБЕ» стала **актуальной** в связи с всё большим количеством детей младшего школьного возраста, желающих заниматься ВБЕ. Так как существующая программа по ВБЕ для детей с 10 лет является слишком сложной для детей 6-9 лет в силу их возрастных и психологических особенностей, возникла необходимость специальной программы, учитывающей возрастные особенности младших школьников.

Отличительные особенности Программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и базовой техники ВБЕ, в авторском подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени. Программа «Общая физическая подготовка с элементами ВБЕ»:

- основана на активности учащихся при руководящей роли педагога;
- применяется без гендерных ограничений;
- рассчитана на 4 года обучения, базовый уровень;
- учебный план состоит из модулей, каждый из которых включает единые темы (разделы) с увеличением часов на практическую часть и постепенное увеличение физической нагрузки.

Учебный план включает себя:

1. Теоретическую подготовку - часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий ВБЕ, основах здорового образа жизни, о различных видах основных элементов ВБЕ, приемах самообороны, овладение начальными элементами техники работы с оружием;

2. Практическую подготовку - часть занятий предполагает обучение двигательным действиям ВБЕ, начальным стойкам в ВБЕ, базовым техникам элементов ВБЕ, видам самообороны и знакомство с детским спортивным оружием (нунчаки, Бо). В практическую подготовку входят: «Общefизическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Элементы ВБЕ», «Техника с боевыми предметами», «Изучение ката ВБЕ и ката с нунчаками», «Игра Футбол», «Техническая подготовка», «Психологическая подготовка», «Контрольные испытания», «Восстановительные мероприятия», «Участие в соревнованиях».

Педагогическая целесообразность: Систематические занятия спортом (ВБЕ в том числе) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Такие занятия применяются и как средство профилактики и лечения многих недугов. Кроме того, программа способствует адаптации учащихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Новизна. Данная программа рассчитана не только на детей среднего и

старшего школьного возраста, но и младшего школьного и дошкольного возрастов от 6 лет.

Инновационность программы «Общая физическая подготовка с элементами ВБЕ» заключается во введении в содержание программы раздела «Ката» (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. «Кумитэ» — (от яп. 組手 — букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. «Кихон» — (яп. 基本, きほん букв. "корни-основы") — это японский термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве японских боевых искусств. А так же нововведение для детей начальной подготовки — овладение техникой «Кобудо». «Кобудо» — традиционные боевые искусства работы с боевыми предметами. Наиболее характерными видами используемого предметы являются бо, нунчаку, кама, тонфа, сай.

Адресат программы: Программа рассчитана на три возрастные группы: младшегошкольного возраста (5- 9) среднего школьного возраста (10-14 лет) старшего школьного возраста (15- 17 лет).

Объем программы: Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 864 часа.

Срок освоения программы – рассчитан на 4 года обучения.

1 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).

2 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).

3 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).

4 год обучения-216 часов (2 часа с перерывами, 3 раза в неделю, 36 недель).

Система ОФП и элементов ВБЕ представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов трех возрастных групп (младший школьник, подросток, старший школьник), которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей физической подготовки; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие

отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятное для этого.

Форма обучения - очная. Данная форма обучения является наиболее эффективной для занятий по данной программе, так как предусматривает непосредственный личный контакт педагога и обучающегося, обязательное посещение занятий, что позволяет изучать материал в максимальном объеме и повысить качество образования.

Уровень освоения программы – базовый.

Основными формами занятий являются:

- групповые теоретические занятия (в виде лекций);
- групповые практические учебно-тренировочные занятия в соответствии с требованиями программы для группы каждого года обучения по утвержденному расписанию;
- спортивные соревнования и дружеские спортивные встречи различного масштаба;
- наблюдение за проведением спортивных соревнований и выступлением спортсменов, их анализ.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательная программа «Общая физическая подготовка с элементами ВБЕ» подразделена на 8 модулей.

1 год- 1 модуль – **96 часов**; 2 модуль – **120 часов**;

2 год- 3 модуль – **96 часов**; 4 модуль – **120 часов**;

3 год- 5 модуль – **96 часов**; 6 модуль – **120 часов**;

4 год- 7 модуль – **96 часов**; 8 модуль – **120 часов**;

Занятия по данной программе проводятся в объединении «ВБЕ» в группах постоянного состава с обучающимися одного возраста, одаренными детьми. Занятия в возрастных группах сменного и смешенного состава возможны при совместных тренировках во время подготовки к показательным выступлениям, подготовки к предстоящим соревнованиям.

Режим занятий: Продолжительность занятий установлена в соответствии с СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

При *очной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.4.4.3172-14 режим занятий детей по данной программе 2 часа по 45 минут с перерывом не менее 10 минут.

При *дистанционной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.2.2/2. 1340-03 режим занятий детей по данной программе 2 часа по 30 мин.

1.2. Цель и задачи программы:

Цель: создание условий для формирования физически развитой личности, укрепления и сохранения здоровья, обучающихся через занятия ВБЕ, развитие и совершенствование технико-тактического мастерства и освоение специфики таких разделов ВБЕ, как ката, кумитэ и техники с боевыми предметами.

На занятиях общей физической подготовки с элементами ВБЕ успешно решаются три основных типа педагогических задач:

1. Образовательные:

- закрепить знания техники безопасности на занятиях ВБЕ;
- закрепить основы режима труда и отдыха, гигиена спортсмена;
- сформировать базовые знания и общее представление о занятиях ВБЕ, значении его в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья;
- обучить навыкам и умениям в спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- совершенствовать функциональную и психологическую подготовку, присущую избранному виду спорта.

2. Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, волевые качества личности;
- приобщить к режиму дня спортсмена;
- воспитывать правильное отношение к внешнему виду;
- формировать позитивное отношение к здоровому образу жизни;
- воспитывать дружелюбие, умение взаимодействовать со сверстниками и педагогом.

3. Развивающие:

- развивать основные психические процессы (память, мышление, внимание), коммуникативные навыки;
- развить физические качества такие как: гибкость, координация, ловкость, быстрота, сила, выносливость;
- способствовать повышению функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Первый год обучения

Первый модуль обучения

№	Название раздела, тема	Количество часов			Вид и форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
1.1	контрольные испытания по программе.				
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				Устный опрос

2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	16	4	12	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка	20	8	12	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Базовые стойки				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	28	6	22	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.2.	Боевые дистанции				Демонстрация Контрольные нормативы;

5.3.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	18	6	12	
6.1.	Ката Такийоку-шодан				Демонстрация
6.2.	Ката Хейан-шодан				Демонстрация
6.3.	Анализ движений ката.				Демонстрация
7.	Восстановительные мероприятия.	2	2		Устный опрос, наблюдение
8.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
9.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	96	34	62	

Первый год обучения
Второй модуль

№	Название раздела, тема	Количество часов			Вид и форма контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
1.1	контрольные испытания по программе.				
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	12	12		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				Устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	12		12	

3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы
4.	Специальная физическая подготовка	20	8	12	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Базовые стойки				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	30	6	24	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.2.	Боевые дистанции				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.3.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	30	6	24	
6.1.	Ката Такийоку-шодан				Демонстрация
6.2.	Ката Хейан-шодан				Демонстрация
6.3.	Анализ движений ката.				Демонстрация
7.	Восстановительные мероприятия.	6	4	2	Устный опрос, наблюдение
8.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	6		6	Соревнования
9.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
	ИТОГО:	120	38	82	

**Содержание учебно-методического плана
первый год обучения
(первый, второй модуль)**

1 раздел. Вводное занятие.

Теоретическая подготовка: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по

правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития ВБЕ в мире и в России; знакомство с терминологией ВБЕ.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; спортивная игра "вышибалы".

Контроль. Устный опрос по теме раздела.

2 раздел. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: ВБЕ, ката, кумитэ, кихон, боевые предметы, гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль.

Теория.

2.1 Анатомические сведения. Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен.

2.2. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных каратистов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях ОФП с элементами ВБЕ.

2.3. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.4. Травматизм в процессе занятий ОФП с элементами ВБЕ, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях элементов кумитэ, переходящие в падения и выполнения ударов и спарингов с соперником. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.5. Физиологические основы спортивной тренировки.

2.6. Базовые стойки и удары в ВБЕ. Требования к ведению боя.

Контроль. Устный опрос по темам раздела. Тестирование

3 раздел. Общая физическая и теоретическая подготовка.

3.1. Упражнения на развитие гибкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых,

локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; наклоны вперед из положения «стоя», наклоны вперед из положения «сидя», поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения «лёжа» на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол".

3.2. Упражнения на развитие скорости.

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

3.3. Упражнения на развитие силы.

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол".

3.4. Упражнения на развитие ловкости.

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

Контроль. Устный опрос по темам раздела. Тестирование.

3.5. Теоретическая подготовка: Гигиенические основы режима труда и отдыха, закаливание, анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.

Контроль: Устный опрос по темам раздела.

3.6. Теоретическая подготовка: Средства и методы восстановления работоспособности, травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.

Контроль: Устный опрос по темам раздела.

4 раздел. Специальная физическая подготовка.

4.1. Удары руками.

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

4.2. Удары ногами.

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

4.3. Приёмы защиты.

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

4.4. Базовые стойки.

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение базовым стойкам ВБЕ; обучение передвижению в базовых стойках; текущий контроль- тест по общей физической подготовке; спортивная игра "баскетбол".

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; упражнения.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

5 раздел. Техничко-тактическая подготовка .

5.1. Работа по снарядам.

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

5.2. Боевые дистанции.

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ на дальней, средней и ближней дистанциях; спортивная игра "футбол."

5.3. Тренировка в парах .

Теоретическая подготовка: понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ с напарником; условный бой по заданию.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; упражнения, работа в паре.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Устный опрос по теме раздела.

Открытые занятия для родителей и педагогов; спортивный праздник на уровне объединения, тест-контроль.

6 раздел. Специальные комплексы движений (ката).

6.1. Ката Такийоку-шодан.

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Такийоку-шодан.

6.2. Ката Хейан-шодан.

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-шодан.

6.3. Анализ движений ката.

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; упражнения, выполнение ката под счет, самостоятельное выполнение комбинаций.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

7 раздел. Восстановительные мероприятия.

Термины и понятия: спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция;

Теория. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Используемые приёмы и методы: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу, контроль-тест на саморегуляцию.

8 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

9 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Используемые приемы и методы: инструктаж, контрольные упражнения.

Учебный план Второй год обучения Третий модуль

№ блок а	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. 1.1. 1.2.	Вводное занятие контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				Устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос

2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	10		10	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы
3.5.	Упражнения на развитие выносливости				Контрольные нормативы;
4.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Перемещение в стойках				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.2.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;

5.3.	Спарринг (кумитэ)				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	22	2	20	
6.1.	Ката хейан-нидан				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.2.	Ката хейан-сандан				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.3.	Анализ движений ката				Демонстрация Контрольные нормативы;
7.	Психологическая, морально-волевая подготовка	4	2	2	
7.1.	Психологическая, морально-волевая подготовка.				Участие в соревнованиях
7.2.	Спортивная этика				Участие в соревнованиях
8.	Судейская подготовка	6	3	3	
8.1.	Судейская терминология, жесты				Устный опрос
8.2.	Правила соревнований				Устный опрос
9.	Восстановительные мероприятия.	2	2		Устный опрос, наблюдение
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
ИТОГО:		96	23	73	

Второй год обучения
Четвертый модуль

№ блок а	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие				
1.1.	контрольные испытания по программе.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
1.2.	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				Устный опрос

2.2.	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	20		20	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы
3.5.	Упражнения на развитие выносливости				Контрольные нормативы;
4.	Специальная физическая подготовка	28	4	24	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Перемещение в стойках				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	24	3	21	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;

5.2.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.3.	Спарринг (кумитэ)				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	24	3	21	
6.1.	Ката хейан-нидан				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.2.	Ката хейан-сандан				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.3.	Анализ движений ката				Демонстрация Контрольные нормативы;
7.	Психологическая, морально- волевая подготовка	4	2	2	
7.1.	Психологическая, морально-волевая подготовка.				Участие в соревнованиях
7.2.	Спортивная этика				Участие в соревнованиях
8.	Судейская подготовка	6	3	3	
8.1.	Судейская терминология, жесты				Устный опрос
8.2.	Правила соревнований				Устный опрос
9.	Восстановительные мероприятия.	2	2		Устный опрос, наблюдение
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
ИТОГО:		120	25	95	

Содержание учебно-методического плана второй год обучения (третий, четвертый модуль)

1. Вводное занятие

Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития ВБЕ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии ВБЕ.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

2 раздел. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: ВБЕ, ката, кумитэ, кихон, боевые предметы, гигиена,

закаливание, питание, врачебный контроль.

Теория.

2.1 Анатомические сведения. Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен.

2.2. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных каратистов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях ОФП с элементами ВБЕ.

2.3. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.4. Травматизм в процессе занятий ОФП с элементами ВБЕ, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях элементов кумитэ, переходящие в падения и выполнения ударов и спаррингов с соперником. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов.

Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.5. Физиологические основы спортивной тренировки.

2.6. Базовые стойки и удары в ВБЕ. Требования к ведению боя.

Контроль. Устный опрос по темам раздела. Тестирование

3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения на развитие гибкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

3.2. Упражнения на развитие скорости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

3.3. Упражнения на развитие силы

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол".

3.4. Упражнения на развитие ловкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

3.5. Упражнения на развитие выносливости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Удары руками

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

4.2. Удары ногами

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

4.3. Приёмы защиты

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

4.4. Перемещение в стойках

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ, принцип "реакции опоры" в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "баскетбол".

5. Техничко-тактическая подготовка

5.1. Работа по снарядам

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте ;обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

5.2. Тренировка в парах

Теоретическая подготовка: понятие "го-но-сен" в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ с напарником; условный бой по заданию.

5.3. Спарринг (кумитэ)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

6. Специальные комплексы движений (ката)

6.1. Ката Хейан-нидан

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-нидан.

6.2. Ката Хейан-сандан

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-сандан.

6.3. Анализ движений ката

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра "пионербол".

7. Психологическая, морально-волевая подготовка

7.1. Психологическая, морально-волевая подготовка

Теоретическая подготовка: принцип "ненападения" в ВБЕ; важность концентрации на поставленной задаче.

Практическая подготовка: упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

7.2. Спортивная этика

Теоретическая подготовка: поведение спортсмена, спортивная честь.

Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

8. Судейская подготовка

8.1. Судейская терминология, жесты

Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.

Практическая подготовка: практическая отработка жестов бокового судьи.

8.2. Правила соревнований

Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.

Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

9 раздел. Восстановительные мероприятия.

Термины и понятия: спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция;

Теория. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Используемые приёмы и методы: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу, контроль-тест на саморегуляцию.

10 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

11 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Используемые приемы и методы: инструктаж, контрольные упражнения.

Учебный план Третий год обучения (Пятый модуль)

№ блок а	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. 1.1. 1.2.	Вводное занятие контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос

3.	Общая физическая подготовка	10		10	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы
3.5.	Упражнения на развитие выносливости				Контрольные нормативы;
4.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Перемещение в стойках				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.2.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.3.	Спарринг (кумитэ)				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	22	2	20	
6.1.	Ката хейан-йондан				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.2.	Ката хейан-годан				Демонстрация Контрольные нормативы;

6.3.	Анализ движений ката				Демонстрация Контрольные нормативы;
7.	Психологическая, морально-волевая подготовка	4	2	2	
7.1.	Психологическая, морально-волевая подготовка.				Участие в соревнованиях
7.2.	Спортивная этика				Участие в соревнованиях
8.	Судейская подготовка	6	3	3	
8.1.	Судейская терминология, жесты				Устный опрос
8.2.	Правила соревнований				Устный опрос
8.3.	Инструкторская подготовка				Устный опрос
9.	Восстановительные мероприятия.	2	2		Устный опрос, наблюдение
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
ИТОГО:		96	23	73	

Третий год обучения
Шестой модуль

№ блок а	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори я	Практ ика	
1. 1.1. 1.2.	Вводное занятие контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				Устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос

2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	20		20	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы
3.5.	Упражнения на развитие выносливости				Контрольные нормативы;
4.	Специальная физическая подготовка	28	4	24	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Перемещение в стойках				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	24	3	21	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.2.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.3.	Спарринг (кумитэ)				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	24	3	21	
6.1.	Ката хейан-йондан				Демонстрация Контрольные нормативы;

6.2.	Ката хейан-годан				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.3.	Анализ движений ката				Демонстрация Контрольные нормативы;
7.	Психологическая, морально-волевая подготовка	4	2	2	
7.1.	Психологическая, морально-волевая подготовка.				Участие в соревнованиях
7.2.	Спортивная этика				Участие в соревнованиях
8.	Судейская подготовка	6	3	3	
8.1.	Судейская терминология, жесты				Устный опрос
8.2.	Правила соревнований				Устный опрос
8.3.	Инструкторская подготовка				Устный опрос
9.	Восстановительные мероприятия.	2	2		Устный опрос, наблюдение
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
ИТОГО:		120	25	95	

**Содержание учебно-методического плана
третий год обучения
(пятый, шестой модуль)**

1. Вводное занятие

Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития ВБЕ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии ВБЕ.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

2 раздел. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: ВБЕ, ката, кумитэ, кихон, боевые предметы, гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль.

Теория.

2.1 Анатомические сведения. Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен.

2.2. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных каратистов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях ОФП с элементами ВБЕ.

2.3. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного

контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

2.4. Травматизм в процессе занятий ОФП с элементами ВБЕ, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях элементов кумитэ, переходящие в падения и выполнения ударов и спаррингов с соперником. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов.

Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.5. Физиологические основы спортивной тренировки.

2.6. Базовые стойки и удары в ВБЕ. Требования к ведению боя.

Контроль. Устный опрос по темам раздела. Тестирование

3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения на развитие гибкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "Пионербол"

3.2. Упражнения на развитие скорости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

3.3. Упражнения на развитие силы

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол".

3.4. Упражнения на развитие ловкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

3.5. Упражнения на развитие выносливости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.
Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Удары руками

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

4.2. Удары ногами

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

4.3. Приёмы защиты

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

4.4. Перемещение в стойках

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ, принцип "реакции опоры" в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "баскетбол".

5. Техничко-тактическая подготовка

5.1. Работа по снарядам

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте ;обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

5.2. Тренировка в парах

Теоретическая подготовка: понятие "го-но-сен" в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ с напарником; условный бой по заданию.

5.3. Спарринг (кумитэ)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

6. Специальные комплексы движений (ката)

6.1. Ката

*Теоретическая подготовка:*ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката.

6.2. Ката НУНЧАКУ

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката.

6.3. Анализ движений ката

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра Футбол.

7. Психологическая, морально-волевая подготовка

7.1. Психологическая, морально-волевая подготовка

Теоретическая подготовка: принцип "ненападения" в ВБЕ; важность концентрации на поставленной задаче.

Практическая подготовка: упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

7.2. Спортивная этика

Теоретическая подготовка: поведение спортсмена, спортивная честь.

Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

8. Судейская подготовка

8.1. Судейская терминология, жесты

Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.

Практическая подготовка: практическая отработка жестов бокового судьи.

8.2. Правила соревнований

Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.

Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

8.3. Инструкторская подготовка.

Теоретическая подготовка: знакомство с основными методами построения тренировочного занятия.

Практическая подготовка: умение провести подготовительную часть занятия.

9 раздел. Восстановительные мероприятия.

Термины и понятия: спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция;

Теория. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Используемые приёмы и методы: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу, контроль-тест на саморегуляцию.

10 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

11 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Используемые приемы и методы: инструктаж, контрольные упражнения.

Учебный план Четвертый год обучения Седьмой модуль

№ блок а	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие				
1.1.	контрольные испытания по программе.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
1.2.	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				Устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	10		10	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы
3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы

3.5.	Упражнения на развитие выносливости				Контрольные нормативы;
4.	Специальная физическая подготовка	20	4	16	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Перемещение в стойках				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	20	2	18	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.2.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.3.	Спарринг (кумитэ)				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	22	2	20	
6.1.	Ката хейан-ойкуми				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.2.	Ката Бассай-дай				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.3.	Ката Дзион				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.4.	Анализ движений ката				Демонстрация Контрольные нормативы;
7.	Психологическая, морально-волевая подготовка	4	2	2	

7.1.	Психологическая, морально-волевая подготовка.				Участие в соревнованиях
7.2.	Спортивная этика				Участие в соревнованиях
8.	Судейская подготовка	6	3	3	
8.1.	Судейская терминология, жесты				Устный опрос
8.2.	Правила соревнований				Устный опрос
8.3.	Инструкторская подготовка				Устный опрос
9.	Восстановительные мероприятия.	2	2		Устный опрос, наблюдение
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
ИТОГО:		96	23	73	

Четвертый год обучения
Восьмой модуль

№ блок а	Название раздела, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие				
1.1.	контрольные испытания по программе.	2	2		Контрольные нормативы устный опрос
1.2.	Техника безопасности. Пожарная безопасность.				
2.	<u>Теоретическая подготовка</u>	6	6		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.				Устный опрос
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.				Устный опрос
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.				Устный опрос
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.				Устный опрос
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.				Устный опрос
2.6.	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.				Устный опрос
3.	Общая физическая подготовка	20		20	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости				Контрольные нормативы

3.2.	Упражнения на развитие скорости				Контрольные нормативы
3.3.	Упражнения на развитие силы				Контрольные нормативы
3.4.	Упражнения на развитие ловкости				Контрольные нормативы
3.5.	Упражнения на развитие выносливости				Контрольные нормативы;
4.	Специальная физическая подготовка	28	4	24	
4.1.	Удары руками				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.2.	Удары ногами				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.3.	Приёмы защиты				Демонстрация Контрольные нормативы;
4.4.	Перемещение в стойках				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.	Технико-тактическая подготовка	24	3	21	
5.1.	Работа по снарядам				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.2.	Тренировка в парах				Демонстрация Контрольные нормативы;
5.3.	Спарринг (кумитэ)				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.	Специальные комплексы движений (ката)	24	3	21	
6.1.	Ката хейан-ойкуми				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.2.	Ката Бассай-дай				Демонстрация Контрольные нормативы;
6.3.	Ката Дзион				Демонстрация Контрольные нормативы;

6.4.	Анализ движений ката				Демонстрация Контрольные нормативы;
7.	Психологическая, морально-волевая подготовка	4	2	2	
7.1.	Психологическая, морально-волевая подготовка.				Участие в соревнованиях
7.2.	Спортивная этика				Участие в соревнованиях
8.	Судейская подготовка	6	3	3	
8.1.	Судейская терминология, жесты				Устный опрос
8.2.	Правила соревнований				Устный опрос
8.3.	Инструкторская подготовка				Устный опрос
9.	Восстановительные мероприятия.	2	2		Устный опрос, наблюдение
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2		2	Соревнования
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	2		2	Контрольные нормативы
ИТОГО:		120	25	95	

Содержание учебно-методического плана Четвертый год обучения (седьмой, восьмой модуль)

1. Вводное занятие

Теоретическая подготовка: инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития ВБЕ в мире и в России; повторение ранее изученной терминологии ВБЕ.

Практическая подготовка: входной контроль - выявление уровня общей физической подготовки у обучающихся; эстафеты.

2 раздел. Теоретическая подготовка.

Термины и понятия: ВБЕ, ката, кумитэ, кихон, боевые предметы, гигиена, закаливание, питание, врачебный контроль.

Теория.

2.1 Анатомические сведения. Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие. Кровеносная система; основные сведения о кровообращении. Дыхание и газообмен.

2.2. Гигиена тела. Уход за кожей, волосами, полостью рта. Режим труда, учёбы, тренировки, отдыха и сна юных каратистов. Вредные привычки. Значение и основные правила закаливания. Общие понятия об инфекционных заболеваниях, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях ОФП с элементами ВБЕ.

2.3. Основные понятия о врачебном контроле. Средства и методы врачебного контроля. Связь субъективных ощущений и объективных данных самоконтроля и врачебного контроля. Основные понятия об утомлении и переутомлении. Средства переключения деятельности и восстановления: спортивный массаж, термокамеры, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные

ванны, физиотерапия.

2.4. Травматизм в процессе занятий ОФП с элементами ВБЕ, оказание первой помощи. Травмы при изучении на занятиях элементов кумитэ, переходящие в падения и выполнения ударов и спарингов с соперником. Травм верхних нижних конечностей, пальцев, лучезапястного сустава, локтевого и плечевого суставов. Внешние причины травм, зависящие от комплекса внешних условий. Внутренние причины, зависящие от подготовки спортсменов, состояния здоровья, переутомления.

Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при обмороке, шоке и попадании инородных тел в глаза и уши. Приёмы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. Общие меры по предупреждению травм.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Самомассаж. Противопоказания к массажу.

2.5. Физиологические основы спортивной тренировки.

2.6. Базовые стойки и удары в ВБЕ. Требования к ведению боя.

Контроль. Устный опрос по темам раздела. Тестирование

3. Общая физическая подготовка

3.1. Упражнения на развитие гибкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "Пионербол"

3.2. Упражнения на развитие скорости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

3.3. Упражнения на развитие силы

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол".

3.4. Упражнения на развитие ловкости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

3.5. Упражнения на развитие выносливости

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков,

вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой и на шведской стенке.

4. Специальная физическая подготовка

4.1. Удары руками

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении; удары руками в сочетании с ударами ног.

4.2. Удары ногами

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении; удары ногами в сочетании с ударами рук.

4.3. Приёмы защиты

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении; текущий контроль- тест по общей физической подготовке.

4.4. Перемещение в стойках

Теоретическая подготовка: терминология ВБЕ, принцип "реакции опоры" в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение передвижению в базовых стойках - прямо, назад, под углом 90 градусов, под углом 45 градусов; спортивная игра "баскетбол".

5. Техничко-тактическая подготовка

5.1. Работа по снарядам

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; спортивная игра "футбол".

5.2. Тренировка в парах

Теоретическая подготовка: понятие "го-но-сен" в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ с напарником; условный бой по заданию.

5.3. Спарринг (кумитэ)

Теоретическая подготовка: знакомство с понятиями дальней, средней и ближней дистанции в ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов ВБЕ на дальней, средней и ближней дистанциях; условный бой по заданию.

6. Специальные комплексы движений (ката)

6.1. Ката Хейан-Ойкуми

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Хейан-ойкуми.

6.2. Ката Бассай-дай

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения

ката Бассай-дай.

6.3. Ката Дзион

Теоретическая подготовка: ката- древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники ВБЕ; терминология ВБЕ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката Дзион.

6.4. Анализ движений ката

Теоретическая подготовка: ката - движения, наполненные скрытой техникой самозащиты.

Практическая подготовка: применение техники ката для защиты от атаки нескольких противников; спортивная игра Футбол.

7. Психологическая, морально-волевая подготовка

7.1. Психологическая, морально-волевая подготовка

Теоретическая подготовка: принцип "ненападения" в ВБЕ; важность концентрации на поставленной задаче.

Практическая подготовка: упражнения, учащие управлять своими мыслями и чувствами.

7.2. Спортивная этика

Теоретическая подготовка: поведение спортсмена, спортивная честь.

Практическая подготовка: спортивные ритуалы.

8. Судейская подготовка

8.1. Судейская терминология, жесты

Теоретическая подготовка: изучение судейской терминологии и жестов.

Практическая подготовка: практическая отработка жестов бокового судьи.

8.2. Правила соревнований

Теоретическая подготовка: программа соревнований, весовые категории.

Практическая подготовка: изучение правил проведения соревнований, ведение протоколов соревнований.

8.3. Инструкторская подготовка.

Теоретическая подготовка: знакомство с основными методами построения тренировочного занятия.

Практическая подготовка: умение провести подготовительную часть занятия.

9 раздел. Восстановительные мероприятия.

Термины и понятия: спортивный режим, тренировочные нагрузки, психорегуляция, саморегуляция;

Теория. Психика человека. Психические состояния спортсмена. Методы формирования нужного состояния и способы преодоления неблагоприятных состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу.

Практика. Методы психорегуляции. Приемы саморегуляции психических состояний.

Используемые приёмы и методы: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

Контроль. Устный опрос по разделу, контроль-тест на саморегуляцию.

10 раздел. Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях.

Практика. Оценка участия в соревнованиях.

Контроль. Участие в соревнованиях.

11 раздел. Зачеты, контрольные нормативы.

Практика. Нормативы оценок по видам подготовки.

Контроль. Сдача контрольных нормативов. Оценка морфотипических внешних данных. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности. Оценка участия в соревнованиях.

Используемые приемы и методы: инструктаж, контрольные упражнения.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые результаты освоения полного курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Общая физическая подготовка с элементами ВБЕ» сформулированы исходя из содержания программы, требований к знаниям, умениям, навыкам, которые учащиеся должны приобрести в процессе обучения на всех годах, с учетом целей и поставленных задач.

Личностные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

- проявление интереса к занятиям спортом;
- сохранение здоровья, укрепление и поддержание физической формы;
- проявление волевых качеств, трудолюбия;
- Принятие социально-значимых норм и правил поведения в социуме. Проявление их в общении со взрослыми и сверстниками;
- самостоятельность, активность, ответственность учащихся.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

Учащиеся научатся на доступном уровне:

- развивать опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, двигательную и другие системы;
- обеспечить формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной растяжки, элементами ВБЕ;
- владеть знаниями приёмов релаксации и самодиагностики;
- воспитывать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни;
- осваивать способы решения проблем боевого характера и определения наиболее эффективных способов достижения результата;
- развивать наблюдательность, ассоциативное мышление, боевой дух и силу воли.

Предметные результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- формировать навыки и умения в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- осуществлять закаливание организма;
- формировать двигательные действия, нацеленные на укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма.
- Развивать основные физические качества, координационные ориентационно-пространственные, временные;

- Формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- Формировать представление о здоровом образе жизни;

В результате освоения данной программы учащиеся должны:

1. Обучающиеся должны знать в разделе Техники безопасности:

- Соблюдение правил Техники безопасности при нахождении в зале;
- Соблюдение правил пожарной безопасности;

2. Обучающиеся должны знать в разделе ОФП:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при выполнении упражнений ОФП;
- методы развития силы, координации, выносливости, гибкости и скорости 0;
- запрещенные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения для развития силы;
- выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и координации;
- выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы.

3. Обучающиеся должны знать в разделе СФП:

- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при выполнении упражнений СФП;
- методы развития силы, координации, выносливости, гибкости и скорости 0;
- запрещенные упражнения.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять упражнения для развития силы;
- выполнять упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и координации;
- выполнять упражнения для развития скоростно – силовых качеств;
- выполнять упражнения для развития мышечной силы.

4. Обучающиеся должны знать в разделе Техничко-тактической подготовки:

- что такое технико-тактическая подготовка;
- правила безопасного поведения при выполнении упражнений с использованием спортивных снарядов, при выполнении упражнений, при взаимодействии с другими детьми;
- правило безопасного побора дистанции для работы с другими детьми в группе;
- техника безопасности работы в паре;

Обучающиеся должны уметь:

- уметь ориентироваться и адаптироваться к различным специальным комплексам движений;
- точно и правильно выполнять упражнения, состоящие из разнонаправленных движений для рук и ног, сложные циклические виды движений;
- выполнять элементы ВБЕ в соответствии с физиологическими возможностями данного возраста спортсмена;
- выполнять базовые переходы в стойка в соответствии с элементами ВБЕ;

- согласовывать свои действия со сверстниками при выполнении упражнений в парах, в подгруппах;
передавать свой опыт младшим, организовать игровое общение с другими детьми.

5. Обучающиеся должны знать в разделе **Специальные комплексы движений (ката):**

- влияние ката на укрепление здоровья и профилактика различных заболеваний;
- требования здорового образа жизни к двигательному режиму, питанию, закаливанию, гигиене тела и одежде
- понимать спортивную терминологию;
- правила ТБ при занятиях ВБЕ при изучении раздела ката;
- группы элементов и упражнений в ката.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений ката, базовые элементы кихона и их разновидности, шаги различных переходов и стоек ВБЕ;
- связывать между собой перечисленные элементы в блоки и комбинации;
- подбирать стойку и технику ударов;
- провести разминку и заключительную часть занятия как самостоятельно, так и с группой;
- использовать приобретенные знания и умения в практической и повседневной деятельности.

6. Обучающиеся должны знать в разделе **ВОСТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

- значимые морально – нравственные качества (любви к спорту в целом и аэробике в частности, целеустремленности;
- систему специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции;
- овладение приемами саморегуляции психических состояний;
- значимость мотивов соревновательной деятельности;
- снятие соревновательного напряжения.

Должны уметь:

- напрягать, расслаблять мышцы;
- управлять выражением лица;
- владеть джой принципом;
- развитие психических функций и качеств – внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения;
- развитие волевых качеств.

7. Обучающиеся должны знать в разделе **ЗАЧЕТЫ, КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ:**

- правила техники безопасности;
- о достижениях российских спортсменов в области ВБЕ;
- задачи, тенденции и перспективы развития ВБЕ;
- роль СФП в подготовке спортсмена;
- виды выносливости и методы развития выносливости, силы.
- комплекс специальных упражнений для развития силы;

- о круговой тренировке;
- способы создания элементов кихона;
- о постановке спортивного упражнения.

Должны уметь:

- выполнить физические упражнения: отжимание 36 – 45 и более раз; пресс за 30 секунд – 25 – 27 и более раз; наклон в положении сидя – 18 – 20 и более см; прыжок в длину с места 146 – 160 и более см; упор углом – 21 – 25 и более секунд; шпагат на две ноги; челночный бег с препятствием;
- проявлять морально-волевые качества, участвовать в городских и областных соревнованиях, демонстрируя повышенный уровень подготовки.

В результате освоения данной программы учащиеся должны:

Уметь:

- - технически правильно осуществлять двигательные действия. выполнять изучаемые упражнения и комплексы;
- - использовать полученные умения в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- - проводить самостоятельные тренировки с использованием комплексов упражнений с элементами ВБЕ;
- - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие скорости, силы, координации, на формирование правильной осанки;
- - взаимодействовать с обучающимися в процессе занятий.

знать:

- - используемую в ВБЕ терминологию;
- - базовые шаги и переходы в стойках согласно технике ВБЕ;
- - изучаемые комплексы упражнений, частоту их выполнения. периодичность. Требования к их построению;
- - правила техники безопасности при занятиях ВБЕ;
- режим дня и двигательный режим спортсмена;
- гигиенические правила при выполнении физических упражнений;
- причины травматизма на занятиях ВБЕ и правила его предупреждения;
- способы психологической саморегуляции и самоконтроля состояний.

У учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов. Итоговый анализ работы проводится в конце года в виде отчета – проекта (показательного выступления) о работе объединения (группы).

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный график

Первый год обучения

Первый модуль обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планируемая (число, месяц)	Дата фактическая (число, месяц)	Причина изменения даты
1	Вводное занятие. контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста. Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Устный опрос	Устный опрос			
5	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

10	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
11	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
18	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
19	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

31	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
33	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Демонстрация			
38	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Демонстрация			
39	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Демонстрация			
40	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Демонстрация			
41	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Демонстрация			
42	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Демонстрация			
43	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Демонстрация			
44	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Демонстрация			
45	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Демонстрация			
46	Восстановительные мероприятия.	2	Устный опрос, наблюдение	Устный опрос, наблюдение			
47	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
48	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

Первый год обучения
Второй модуль обучения

№ п/п	Тема занятия	Ко- л- во час- ов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру- емая (число, месяц)	Дата фактич- еская (число, месяц)	Прич- ина измен- ения даты
1	Вводное занятие. контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			

2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
5	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
10	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
11	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
18	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

19	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
31	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
33	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
38	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
39	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
40	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

41	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
42	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
43	Ката Такийоку-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
44	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
45	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
46	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
47	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
48	Ката Хейан-шодан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
49	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
50	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
51	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
52	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
53	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
54	Восстановительные мероприятия.	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
55	Восстановительные мероприятия.	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
56	Восстановительные мероприятия.	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
57	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
58	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
59	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
60	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

Второй год обучения

Третий модуль

N п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Причи на измене ния даты
1	Вводное занятие контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста. Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Устный опрос	Устный опрос			
5	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие выносливости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
10	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

11	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
18	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
19	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
31	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

33	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
38	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
39	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
40	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
41	Психологическая, морально-волевая подготовка.	2	Демонстрация	Устный опрос, наблюдение			
42	Спортивная этика	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
43	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
44	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
45	Правила соревнований	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
46	Восстановительные мероприятия.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
47	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
48	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

Второй год обучения
Четвертый модуль

№ п/п	Тема занятия	Ко л- во час ов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Прич ина измен ения даты
1	Вводное занятие. контрольные испытания по программе.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			

	Техника безопасности. Пожарная безопасность.						
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
5	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
10	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
11	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

18	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
19	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
31	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
33	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
38	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
39	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

40	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
41	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
42	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
43	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
44	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
45	Ката хейан-сандан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
46	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
47	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
48	Ката хейан-нидан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
49	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
50	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
51	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
52	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
53	Психологическая, морально-волевая подготовка.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
54	Спортивная этика	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
55	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
56	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
57	Правила соревнований	2	Соревнования	Соревнования			
58	Восстановительные мероприятия.	2	Соревнования	Соревнования			
59	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
60	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

Третий год обучения

Пятый модуль

N п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Причи на измене ния даты
1	Вводное занятие контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста. Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Устный опрос	Устный опрос			
5	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие выносливости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
10	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

11	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
18	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
19	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Ката хейан-йондан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
31	Ката хейан-йондан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Ката хейан-йондан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

33	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
38	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
39	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
40	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
41	Психологическая, морально-волевая подготовка.	2	Демонстрация	Устный опрос, наблюдение			
42	Спортивная этика	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
43	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
44	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
45	Правила соревнований	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
46	Восстановительные мероприятия.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
47	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
48	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

Третий год обучения
Шестой модуль

№ п/п	Тема занятия	Ко л- во час ов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Прич ина измен ения даты
1	Вводное занятие. контрольные испытания по программе. Техника безопасности.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			

	Пожарная безопасность.						
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
5	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
10	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
11	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

18	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
19	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
31	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
33	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
38	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
39	Ката хейан-йондан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

40	Ката хейан-йондан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
41	Ката хейан-йондан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
42	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
43	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
44	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
45	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
46	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
47	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
48	Ката хейан-годан	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
49	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
50	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
51	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
52	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
53	Психологическая, морально-волевая подготовка.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
54	Спортивная этика	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
55	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
56	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
57	Правила соревнований	2	Соревнования	Соревнования			
58	Восстановительные мероприятия.	2	Соревнования	Соревнования			
59	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
60	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

Четвертый год обучения

Седьмой модуль

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Причи на измене ния даты
1	Вводное занятие контрольные испытания по программе. Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах. Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста. Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы. Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Устный опрос	Устный опрос			
5	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие выносливости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
10	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

11	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
18	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
19	Перемещение в стойках	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Спарринг (кумитэ)	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Ката хейан-ойкуми	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
31	Ката хейан-ойкуми	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Ката Бассай-дай	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

33	Ката Бассай-дай	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Ката Дзион	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Ката Дзион	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Ката Дзион	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
38	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
39	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
40	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
41	Психологическая, морально-волевая подготовка.	2	Демонстрация	Устный опрос, наблюдение			
42	Спортивная этика	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
43	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
44	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
45	Правила соревнований	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
46	Восстановительные мероприятия.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
47	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
48	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

Четвертый год обучения
Восьмой модуль

№ п/п	Тема занятия	Ко л- во час ов	Форма занятия	Форма контроля	Дата планиру емая (число, месяц)	Дата фактич еская (число, месяц)	Прич ина измен ения даты
1	Вводное занятие. контрольные испытания по программе. Техника безопасности.	2	Устный опрос	Контрольные нормативы			

	Пожарная безопасность.						
2	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	2	Устный опрос	Устный опрос			
3	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	2	Устный опрос	Устный опрос			
4	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
5	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
6	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
7	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
8	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
9	Упражнения на развитие гибкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
10	Упражнения на развитие скорости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
11	Упражнения на развитие силы	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
12	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
13	Упражнения на развитие ловкости	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
14	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
15	Удары руками	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
16	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
17	Удары ногами	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

18	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
19	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
20	Приёмы защиты	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
21	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
22	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
23	Базовые стойки	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
24	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
25	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
26	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
27	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
28	Работа по снарядам	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
29	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
30	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
31	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
32	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
33	Боевые дистанции	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
34	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
35	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
36	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
37	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
38	Тренировка в парах	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
39	Ката хейан-ойкуми	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			

40	Ката хейан-ойкуми	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
41	Ката хейан-ойкуми	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
42	Ката Бассай-дай	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
43	Ката Бассай-дай	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
44	Ката Бассай-дай	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
45	Ката Дзион	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
46	Ката Дзион	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
47	Ката Дзион	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
48	Ката Дзион	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
49	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
50	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
51	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
52	Анализ движений ката	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
53	Психологическая, морально-волевая подготовка.	2	Демонстрация	Контрольные нормативы			
54	Спортивная этика	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
55	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
56	Судейская терминология, жесты	2	Комплексное	Устный опрос, наблюдение			
57	Правила соревнований	2	Соревнования	Соревнования			
58	Восстановительные мероприятия.	2	Практика	Контрольные нормативы			
59	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	2	Соревнования	Соревнования			
60	Зачёты, контрольные нормативы.	2	Контрольные нормативы	Контрольные нормативы			

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое и информационное обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале, соответствующем Санитарно-эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Для реализации данной программы необходимо:

Спортивная база:

- спортивный зал, соответствующий требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14;
- раздевалки;
- туалетные комнаты.

Спортивный инвентарь:

- лапы и макивары для отработки ударов;
- скакалки;
- координационная лестница;
- Эспандеры;
- мячи - футбольный, волейбольный, баскетбольный;
- секундомер;
- свисток;
- судейские флажки;
- гимнастические палки;
- специальный костюм для занятий ВБЕ белого цвета (каратеги);
- накладки на руки для каждого учащегося.

Спортивные снаряды:

- перекладины;
- канат;
- скамейки;
- гимнастические маты.

Методические материалы:

- учебная литература;
- правила соревнований по ВБЕ;
- учебные плакаты.
- инструкция по технике безопасности при занятиях фитнесом и аэробикой;
- методическая литература: по подготовке спортсменов; правила соревнований по фитнесу и аэробике; положения о соревнованиях;
- разрядные требования;

Кадровые:

Для реализации данной программы необходим педагог дополнительного образования, имеющий квалификацию в ВБЕ не ниже уровня КМС и судейскую категорию по ВБЕ не ниже первой.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся.

2.3 Формы контроля.

Диагностика достижений учащихся по программе.

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путём диагностического контроля:

- входящая диагностика проводится в начале учебного года;
- текущая диагностика проводится в середине учебного;
- итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

Диагностика проводится **в форме теста** по общей физической подготовке. Оценивается количественное и качественное выполнение упражнений:

1. приседания;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс).

1. Входящая диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

2. Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

3. Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса (к концу четвертого года обучения). Проводится в виде выступлений на соревнованиях, открытых занятиях, выполнении спортивных разрядов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является и участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов. Результаты соревнований предметно демонстрируют степень результативности и уровень спортивных достижений.

Критерии оценки успешности реализации программы для перевода на программы спортивной подготовки:

- уровень и динамика спортивно-технических показателей физических качеств и на соревнованиях в течение года;

- степень соответствия модельным характеристикам по сложности соревновательной программы, специальной физической подготовленности, нравственно-волевые качества и уровень подготовки, морфологическим показателям;

- выразительность, индивидуальность, презентация;

- высокий уровень специальной работоспособности; устойчивость к стрессовым ситуациям;

- выполнение нормативов и требований спортивных разрядов.

Диагностика результатов освоения программы.

Определение практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы по годам обучения.

Оценка знаний и умений проводится по пятиуровневой системе, где каждый балл соответствует определенному уровню.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Формы проведения занятий:

- упражнения на развитие гибкости;
- упражнения развитие скорости;
- упражнения на развитие силы;
- упражнения на развитие ловкости;
- удары руками и ногами, приемы защиты и базовые стойки;
- тренировка в парах;
- боевая дистанция, работа на снарядах;
- изучение ката;
- футбол.

Критерии оценки двигательных навыков учащихся по пятиуровневой системе:

- ✓ В (высокий)
- ✓ ВС (выше среднего)
- ✓ С (средний)
- ✓ НС (ниже среднего)
- ✓ Н (низкий).

На основе показателей теста у каждого обучающегося определяется уровень его физической подготовленности

Практическая подготовка по ОФП и СФП +базовые стойки.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№	Контрольный норматив/уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Приседания/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
2.	Подъём корпуса (пресс) /кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10
3.	Прыжки из полного приседа/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
4.	Подтягивание на низкой перекладине/кол-во раз	Более 20	15-20	10-15	5-10	Менее 5
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа/кол-во раз	Более 40	30-40	20-30	10-20	Менее 10

Таблица контрольных нормативов СФП

№	Контрольный норматив/уровень	В	ВС	С	НС	Н
1.	Удары руками	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
2.	Удары ногами	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
3.	Приемы защиты	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10
4.	Базовые стойки	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибок	5-10 ошибок	Более 10

5.	Выполнение ката	Без ошибок	1-3 ошибки	3-5 ошибки	5-10 ошибок	Более 10
----	-----------------	------------	------------	------------	-------------	----------

Формы отслеживания образовательных результатов и фиксации образовательных результатов:

- видео - запись и фото с соревнований и контрольных занятий;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- материалы анкетирования и тестирования;
- журнал посещаемости;
- участие в открытых занятиях;
- участие в показательных выступлениях;
- таблица наблюдений

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- выступление на соревнованиях, выполнение спортивных разрядов;
- грамоты, дипломы, протоколы соревнований;
- протоколы результативности по физической и технической подготовке;
- итоги анкетирования и тестирования;
- отзывы на открытые занятия;
- показательные выступления на спортивно-массовых мероприятиях;
- фотоотчеты;

2.4 Оценочные материалы.

1 год обучения (первый, второй модуль)

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
1.	Вводное занятие.		
1.1	Контрольные испытания по программе.	Контрольные	приложение № 4
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	нормативы; Устный опрос	приложение № 1,2
2.	Теоретическая подготовка		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	Устный опрос	приложение № 12
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	Устный опрос	приложение №11

2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	Тестирование	приложение № 6
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	Устный опрос	приложение № 7,12
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	Устный опрос	приложение № 8
2.6	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	Устный опрос	Фунакоси Г. ВБЕ-до: мой способ жизни. – М.: Наука, 2006
3.	<u>Общая физическая подготовка</u>		
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.2.	Упражнения на развитие скорости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.3.	Упражнения на развитие силы	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.4.	Упражнения на развитие ловкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.5.	Упражнения на развитие выносливости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
4.	Специальная физическая подготовка		
4.1.	Удары руками	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
4.2.	Удары ногами	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.

4.3.	Приёмы защиты	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
4.4.	Базовые стойки	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
5.	Технико-тактическая подготовка		
5.1.	Работа по снарядам	Демонстрация Контрольные нормативы;	Биджиев С. В. ВВЕ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
5.2.	Боевые дистанции	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
5.3.	Тренировка в парах	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ. – М.: АСТ, 2001
6.	Специальные комплексы движений (ката)		
6.1.	Ката Такийоку-шодан	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005

6.2.	Ката Хейан-шодан	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.3.	Анализ движений ката.	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
7.	Восстановительные мероприятия.	Устный опрос	1.приложение № 11
8.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Соревнования	выписка из протокола соревнований
9.	Зачёты, контрольные нормативы.	Контрольные нормативы	1.приложение № 4 2.ссылка: ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru>norms

2 год обучения (третий, четвертый модуль)

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
1.	Вводное занятие.		
1.1	Контрольные испытания по программе.	Контрольные	приложение № 4
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	нормативы; Устный опрос	приложение № 1,2
2.	Теоретическая подготовка		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	Устный опрос	приложение № 12

2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	Устный опрос	приложение №11
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	Тестирование	приложение № 6
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	Устный опрос	приложение № 7,12
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	Устный опрос	приложение № 8
2.6	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	Устный опрос	Фунакоси Г. ВБЕ-до: мой способ жизни. – М.: Наука, 2006
3.	<u>Общая физическая подготовка</u>		
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.2.	Упражнения на развитие скорости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.3.	Упражнения на развитие силы	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.4.	Упражнения на развитие ловкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.5.	Упражнения на развитие выносливости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
4.	Специальная физическая подготовка		
4.1.	Удары руками	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.

4.2.	Удары ногами	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
4.3.	Приёмы защиты	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
4.4.	Базовые стойки	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
5.	Технико-тактическая подготовка		
5.1.	Работа по снарядам	Демонстрация Контрольные нормативы;	Биджиев С. В. каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
5.2.	Боевые дистанции	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ. – М.: АСТ, 2001
5.3.	Тренировка в парах	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ. – М.: АСТ, 2001
6.	Специальные комплексы движений (ката)		
6.1.	Ката	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005

			2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.2.	Ката	Демонстрац ия;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.3.	Анализ движений ката.	Демонстрац ия;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
7.	Психологическая, морально- волевая подготовка		
7.1.	Психологическая, морально- волевая подготовка.	Участие в соревнован иях	Приложение №9
7.2.	Спортивная этика	Участие в соревнован иях	Приложение №9
8.	Судейская подготовка		
8.1.	Судейская терминология, жесты	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные привила соревнований, официальное положение соревнований
8.2.	Правила соревнований	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные привила соревнований,

			официальное положение соревнований
9.	Восстановительные мероприятия.	Устный опрос	1.приложение № 11
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Соревнования	выписка из протокола соревнований
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	Контрольные нормативы	1.приложение № 4 2.ссылка: ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru>norms

3 год обучения (пятый, шестой модуль)

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
1.	Вводное занятие.		
1.1	Контрольные испытания по программе.	Контрольные	приложение № 4
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	нормативы; Устный опрос	приложение № 1,2
2.	Теоретическая подготовка		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	Устный опрос	приложение № 12
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	Устный опрос	приложение №11
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	Тестирование	приложение № 6
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	Устный опрос	приложение № 7,12
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	Устный опрос	приложение № 8
2.6	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению	Устный опрос	Фунакоси Г. ВБЕ-до: мой способ жизни. – М.: Наука, 2006

	комплексов.		
3.	<u>Общая физическая подготовка</u>		
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.2.	Упражнения на развитие скорости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.3.	Упражнения на развитие силы	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.4.	Упражнения на развитие ловкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.5.	Упражнения на развитие выносливости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
4.	Специальная физическая подготовка		
4.1.	Удары руками	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
4.2.	Удары ногами	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
4.3.	Приёмы защиты	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
4.4.	Базовые стойки	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001

5.	Технико-тактическая подготовка		
5.1.	Работа по снарядам	Демонстрация Контрольные нормативы;	Биджиев С. В. ВБЕ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
5.2.	Боевые дистанции	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
5.3.	Тренировка в парах	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
6.	Специальные комплексы движений (ката)		
6.1.	Ката	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.2.	Ката	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.3.	Анализ движений ката.	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005

			2.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
7.	Психологическая, морально- волевая подготовка		
7.1.	Психологическая, морально- волевая подготовка.	Участие в соревнован иях	Приложение №9
7.2.	Спортивная этика	Участие в соревнован иях	Приложение №9
8.	Судейская подготовка		
8.1.	Судейская терминология, жесты	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные правила соревнований, официальное положение соревнований
8.2.	Правила соревнований	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные правила соревнований, официальное положение соревнований
8.3.	Инструкторская подготовка	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные правила соревнований, официальное положение соревнований
9.	Восстановительные мероприятия.	Устный опрос	1.приложение № 11
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Соревнован ия	выписка из протокола соревнований
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	Контрольны е нормативы	1.приложение № 4 2.ссылка: ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru>norms

№	Название раздела, тема	вид и форма контроля	фонды оценочных средств
1.	Вводное занятие.		
1.1	Контрольные испытания по программе.	Контрольные	приложение № 4
1.2	Техника безопасности. Пожарная безопасность.	нормативы; Устный опрос	приложение № 1,2
2.	Теоретическая подготовка		
2.1.	Анатомические сведения. Суставы. Движения в суставах.	Устный опрос	приложение № 12
2.2	Гигиенические основы режима труда и отдыха каратиста. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами.	Устный опрос	приложение №11
2.3.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста.	Тестирование	приложение № 6
2.4.	Травматизм в процессе занятий ВБЕ, оказание первой помощи.	Устный опрос	приложение № 7,12
2.5.	Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	Устный опрос	приложение № 8
2.6	Методический разбор базовых шагов и связок элементов ВБЕ. Требования к построению комплексов.	Устный опрос	Фунакоси Г. ВБЕ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 2006
3.	<u>Общая физическая подготовка</u>		
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.2.	Упражнения на развитие скорости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.3.	Упражнения на развитие силы	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996

3.4.	Упражнения на развитие ловкости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
3.5.	Упражнения на развитие выносливости	Контрольные нормативы	Лапшин С.А., Лапшин С.С. ВБЕ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996
4.	Специальная физическая подготовка		
4.1.	Удары руками	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
4.2.	Удары ногами	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
4.3.	Приёмы защиты	Демонстрация Контрольные нормативы;	Приложение №12 Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
4.4.	Базовые стойки	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
5.	Технико-тактическая подготовка		
5.1.	Работа по снарядам	Демонстрация Контрольные нормативы;	Биджиев С. В. ВБЕ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994.
5.2.	Боевые дистанции	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001

5.3.	Тренировка в парах	Демонстрация Контрольные нормативы;	Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВВЕ.– М.: АСТ, 2001
6.	Специальные комплексы движений (ката)		
6.1.	Ката	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.2.	Ката	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.3.	Ката	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
6.4.	Анализ движений ката.	Демонстрация;	1.Йорга И.К. Традиционное ФудоканВВЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005 2.Пфлюгер А. ШотоканВВЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и

			соревнований. 2005
7.	Психологическая, морально-волевая подготовка		
7.1.	Психологическая, морально-волевая подготовка.	Участие в соревнованиях	Приложение №9
7.2.	Спортивная этика	Участие в соревнованиях	Приложение №9
8.	Судейская подготовка		
8.1.	Судейская терминология, жесты	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные правила соревнований, официальное положение соревнований
8.2.	Правила соревнований	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные правила соревнований, официальное положение соревнований
8.3.	Инструкторская подготовка	Устный опрос	Выписка протокола из соревнований, официальные правила соревнований, официальное положение соревнований
9.	Восстановительные мероприятия.	Устный опрос	1.приложение № 11
10.	Соревновательная подготовка и участие в соревнованиях	Соревнования	выписка из протокола соревнований
11.	Зачёты, контрольные нормативы.	Контрольные нормативы	1.приложение № 4 2.ссылка: ГТО Нормативы ГТО ВФСК ГТО gto.ru>norms

2.5 Методические материалы.

Блок, раздел программы	Дидактический и наглядный материал	Техническое оснащение, инструменты и материалы
Вводное занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий,	секундомер, свисток, гимнастические маты, перекладина.

	нормативы по ОФП	
Общая физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	скакалки, мячи, перекладины, гантели, координационная лестница, гимнастические палки, мячи, гимнастические маты, секундомер, свисток
Специальная физическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	лапы и макивары, эспандеры, секундомер, свисток, гимнастические маты
Технико-тактическая подготовка	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	накладки на руки, лапы и макивары, гимнастические маты, секундомер, свисток
Специальные комплексы движений (ката)	демонстрация упражнений педагогом, видеозаписи упражнений, методические пособия	гимнастические палки, эспандеры
Психологическая, морально-волевая подготовка	учебные фильмы	накладки на руки, лапы и макивары, секундомер, свисток
Судейская подготовка	правила соревнований	свисток, судейские флажки, секундомер
Итоговое занятие	инструкции по ТБ, правила поведения в спортивном зале и во время проведения занятий, нормативы по ОФП	секундомер, свисток, гимнастические гимнастическиматы, перекладины, секундомер

Методы обучения.

При обучении детей по программе используются методы согласно традиционной классификации:

- практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;
- наглядный – иллюстрация, демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение, исправление положений тела;
- словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в соревнованиях различного уровня.

Виды занятий: практические, теоретические, комбинированные, контрольные.

Воспитательный компонент.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

Для реализации воспитательного компонента программы используются методы воспитания по Ю.К. Бабанскому, в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера.
2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций.
3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.
4. Методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, анализ результатов деятельности.

Алгоритм учебного занятия: схема построения учебных занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. На основную часть отводится – 40 минут. Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание элементов ВБЕ и его разделов, больше времени отводится изучению техники и тактики ВБЕ.

Вводная часть (построение, приветствие, задачи занятия); подготовительная часть (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта); основная часть (освоение, закрепление, совершенствование приемов ВБЕ, спортивные игры); заключительная часть (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

Формы организации учебного занятия зависят от поставленных задач. Программой предусматриваются следующие виды занятий:

- практические;
- теоретические
- комбинированные;
- контрольные.

Приложение № 1

Вводный инструктаж

**по охране труда и мерам безопасности для обучающихся
в спортивных объединениях.**

1. Общие требования безопасности

Обучающийся должен:

- пройти медицинский осмотр;
- иметь опрятную спортивную форму (ВБЕ-ги или трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию педагога;
- после болезни предоставить педагогу справку от врача;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко стриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Обучающимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после занятий;
- заниматься на непросохшей площадке;

2. Требования безопасности перед началом занятий

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь; снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

3. Требования безопасности во время занятий

Обучающийся должен:

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекаться при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

4. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

Обучающийся должен:

- при получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;
- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

5. Требования безопасности по окончании занятий

Обучающийся должен:

- под руководством педагога убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки.

6. Инструкция для школьников во время занятий по спортивной аэробике (гимнастике аэробной).

- Занимайтесь на гимнастических снарядах только с преподавателем или его помощником.
- В местах соскоков со снаряда положите гимнастический мат. При укладке матов следите, чтобы их поверхность была ровной.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдайте достаточные интервалы.
- При выполнении прыжков и соскоков со снаряда приземляйтесь мягко на носки, пружинисто приседая.
- Не выполняйте без страховки сложные элементы и упражнения.
- Помните, что при выполнении упражнений на гимнастических снарядах безопасность во многом зависит от их исправности.
- После занятий тщательно мойте руки с мылом.
- Не стойте близко к снаряду при выполнении упражнений другими учащимися.
- Будьте внимательны при передвижении и установке гимнастических снарядов.

Приложение № 2

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

1. Общие положения

Инструкция является обязательной для изучения и выполнения всеми работниками центра и посетителями. Требования настоящей Инструкции распространяются на все здание центра.

Все работники при приеме на работу должны пройти инструктажи по вопросам противопожарной защиты.

Требования пожарной безопасности

2.1. Содержание территории.

- Ко всему зданию центра должен быть обеспечен свободный проход. Прилегающая к зданию территория не должна загромождаться, использоваться для складирования материалов, стоянок транспорта.
- Весь мусор и отходы необходимо регулярно выносить в специально отведенное для этого место.
- Проезды и проходы к зданию центра, пожарным водоисточникам, подступы к пожарному инвентарю, оборудованию и средствам пожаротушения должны быть всегда свободными, содержаться исправными и находиться в удовлетворительном состоянии в любое время года.
- На территории центра на видных местах должны быть установлены таблички с указанием на них порядка вызова пожарной охраны, знаки с указанием мест размещения первичных средств пожаротушения, эвакуационных выходов.

2.2. Содержание помещений центра.

- Для всех помещения административного, учебного и складского назначения необходимо определять категорию взрывопожарной и пожарной опасности по ОНТП 24-86 и класс зон по Правилам устройства электроустановок (ПУЭ). На входных дверях указанных помещений необходимо вывешивать

табличку с определением категории взрывопожарной и пожарной опасности и класса зоны.

- Все помещения центра должны своевременно очищаться от горючего мусора и постоянно содержаться в чистоте.
- Размещение в помещениях мебели и оборудования следует осуществлять таким образом, чтобы обеспечивался свободный эвакуационный проход к дверям выхода из помещения.
- Напротив дверного проема должен оставаться проход шириной равный проему дверей, но не менее 1 м.
- Эвакуационные пути (проходы, коридоры, вестибюли, лестничные марши и т.п.) и выходы должны постоянно содержаться свободными, ничем не загромождаться.
- Запрещается хранить, в том числе временно, инвентарь и различные материалы в тамбурах выходов, в шкафах (нишах) для инженерных коммуникаций, закрывать на замки и другие запоры, которые трудно открываются изнутри, наружные эвакуационные двери в случае нахождения в здании людей.
- В случае необходимости установки на окнах помещений, где находятся люди, решеток последние должны раскрываться, раздвигаться или сниматься. Во время пребывания в этих помещениях людей решетки должны быть открыты (сняты). Устанавливать глухие (несъемные) решетки разрешается в кабинетах и складах.
- Во время организации и проведения мероприятий с массовым пребыванием людей необходимо выполнять следующие требования:
 - при количестве людей свыше 50 человек использовать помещения, обеспеченные не менее чем двумя эвакуационными выходами, которые отвечают требованиям строительных норм, не имеют на окнах глухих решеток;
 - запрещается устройство кладовых или других вспомогательных помещений под лестничными маршами на путях эвакуации из этих помещений;
 - лица, которым поручено проведение таких мероприятий, перед их началом обязаны тщательно осмотреть помещения и убедиться в полной готовности последних в противопожарном отношении, в т.ч. в обеспечении нужным количеством первичных средств пожаротушения, исправных средств связи, а при необходимости пожарной автоматики и сигнализации;
 - не разрешается заполнения помещения людьми сверх установленной нормы, сужение проходов между рядами, установка в проходах дополнительных мест сидения.
- Пожарные краны, имеющиеся в здании, должны быть укомплектованы пожарными рукавами и стволами одинакового диаметра, содержаться исправными и доступными для пользования. Не реже одного раза в шесть месяцев они должны проверяться на работоспособность службой, которая осуществляет их техническое обслуживание.
- Пожарные рукава необходимо содержать сухими, присоединенными к крану и стволу. Использование пожарных рукавов для хозяйственных и других нужд, не связанных с пожаротушением, не допускается.
- Пожарные шкафы для размещения кранов следует пломбировать и они должны иметь отверстия для проветривания.

- На дверцах пожарных шкафов на наружной стороне необходимо после буквенного индекса «ПК» указать порядковый номер крана и номер телефона вызова пожарной охраны. Обустраивая шкафы, следует учитывать возможность размещения в них огнетушителей. При размещении в пожарных шкафах огнетушителей, на наружной стороне нанести знак безопасности.
- Здание и помещения Лицея должны быть обеспечены необходимым количеством огнетушителей согласно нормам. Их следует устанавливать в легкодоступных и заметных местах (коридорах, возле входов или выходов из помещений) таким образом, чтобы они не препятствовали эвакуации.
- Все работники школы должны уметь пользоваться огнетушителями и внутренними пожарными кранами.
- Электрощитовые, венткамеры и прочие технические помещения запрещается использовать не по назначению (для хранения мебели, оборудования, других посторонних предметов). Двери, ведущие в эти помещения, следует держать закрытыми. На этих дверях должно быть указано место нахождения ключей.

2.3 Действия при пожаре

- В случае обнаружения пожара (признака горения) каждый работник лицея обязан:
 - немедленно сообщить об этом по телефону 01 или по соответствующему номеру местной связи в пожарную охрану, при этом необходимо назвать адрес объекта, указать количество этажей здания, место пожара, обстановку на пожаре, наличие людей, а также свою фамилию;
 - принять (по возможности) меры по эвакуации людей из опасной зоны, тушению (локализации) пожара и сохранению материальных ценностей;
 - сообщить о пожаре директору;
 - при необходимости сообщить о пожаре в другие аварийные службы (медицинскую, водопроводную, газоспасательную и др.).
- Директор Лицея или другое должностное лицо по прибытии на место пожара должен:
 - проверить вызвана ли пожарная охрана (продублировать сообщение);
 - в случае угрозы жизни людей, немедленно организовать их спасение (эвакуацию), используя для этого имеющиеся силы и средства;
 - удалить за границы опасной зоны всех работающих, не принимающих участия в ликвидации пожара;
 - приостановить работы в центре, кроме работ, связанных с мерами по ликвидации пожара;
 - отключить, в случае необходимости, электроэнергию и осуществить другие меры, способствующие предупреждению развития пожара и задымления помещения;
 - проверить включение системы оповещения людей о пожаре и установок пожаротушения;
 - организовать встречу прибывших пожарных подразделений, оказать им помощь в выборе наикратчайшего пути для подъезда к очагу пожара и в установке на водосточник;
 - одновременно с тушением пожара организовать эвакуацию людей и защиту

материальных ценностей;

- обеспечить соблюдение техники безопасности работниками, принимающими непосредственное участие в ликвидации пожара, спасении людей и защите материальных ценностей.

- По прибытии на пожар пожарных подразделений должен быть обеспечен беспрепятственный доступ их на территорию центра, за исключением случаев, когда соответствующими государственными нормативными актами установлен особый порядок допуска.
- По прибытии пожарного подразделения администрация и технический персонал центра обязаны брать участие в консультировании руководителя тушения пожара о конструктивных и технологических особенностях центра, где возник пожар, прилегающих строений и сооружений, организовать привлечение для тушения пожара необходимых мер, сил и средств объекта.

Приложение № 3

Правила оказания первой доврачебной помощи при характерных травмах и повреждениях

Ушибы, растяжения

При ударе о твердый предмет или при падении может произойти повреждение мягких тканей, растяжение связок. Проявляется это в виде припухлости в месте ушиба, появлением синяка.

Для оказания первой помощи необходимо создать покой поврежденному участку и положить на него холод на один час с перерывами по 15 минут 3 - 4 раза.

При ушибе носа, сопровождающемся кровотечением, нельзя разрешать сморкаться. Голову наклонить вперед, зажав крылья носа пальцами в течение 10 - 15 минут. При ушибе головы необходимо обеспечить покой. При транспортировке уложить на спину, подложив под голову подушку. Нельзя разрешать учащемуся при этой травме идти в больницу самостоятельно.

Переломы, вывихи

Диагноз перелома костей может ставить только врач. Основными признаками перелома являются резкая боль, усиливающаяся при попытке движения, постепенно нарастающая припухлость в месте повреждения, деформация.

При вывихе происходит смещение сочленяющихся костей. При подозрении на перелом, вывих, подвывих, растяжение связок нельзя делать попыток к вправлению, тянуть за поврежденное место. Необходимо создать максимальный покой, неподвижность поврежденной части тела с помощью транспортной шины - твердого материала, обернутого в мягкую ткань. Шину необходимо прибинтовать так, чтобы она захватывала суставы ниже и выше места повреждения. При переломе костей голени две шины укладывают по наружной и внутренней поверхностям ноги от стопы до верхней трети бедра.

При переломе бедра одну шину располагают по наружной стороне от подмышечной впадины поврежденной стороны до стопы, а вторую - по внутренней стороне от паха до стопы. Шины туго прибинтовывают к ноге бинтом или полотенцами в трех-четыре места. Стопу фиксируют тугой повязкой.

При переломе руки, ключицы или вывихе костей в плечевом или локтевом суставе руку прижимают к туловищу, закрепляют повязкой. Пострадавший должен быть доставлен в лечебное учреждение.

Ранения

При ранении происходит повреждение кожи, слизистых оболочек, а иногда и глуболежащих тканей.

Оказывая первую помощь при ранении, необходимо остановить кровотечение, наложить стерильную повязку и доставить пострадавшего к врачу.

При кровотечении в виде капель или ровной непрерывной струей достаточно прикрыть рану стерильной салфеткой, положив сверху комок ваты, и туго забинтовать, а затем приподнять конечность.

При кровотечении толчками или выходе струи под давлением кровоточащий сосуд следует прижать к кости выше места ранения, а если это кровотечение на руке или ноге, то после этого максимально согнуть конечность в суставе и забинтовать ее в таком положении. Затем накладывается жгут на 5 - 10 см выше раны. При наложении жгута следует подложить под него ткань. Жгут нельзя оставлять на конечности на срок более 1 час. 30 мин.

Нельзя промывать рану водой, трогать ее руками.

Рану смазывают йодом по краям и накрывают стерильным материалом.

Утопление

После извлечения пострадавшего из воды необходимо быстро очистить ему полость рта и вытащить язык, чтобы он не попадал в гортань. Став на правое колено, положить пострадавшего вниз лицом на бедро левой ноги, упираясь им в живот и нижнюю часть грудной клетки. В области нижних ребер надавить на спину, чтобы освободить от проглоченной воды. Затем положить пострадавшего на спину, чтобы голова была запрокинута, на твердую поверхность и начать искусственное дыхание способом "изо рта в рот". Вместе с искусственным дыханием осуществляют согревание путем растирания тела.

Отморожение

Признаки отморожения - онемение поврежденной части тела, побледнение, а затем посинение кожи и отечность. Боль вначале не ощущается, но при отогревании отмороженного участка появляется резкая боль.

При оказании помощи необходимо внести пострадавшего в теплое помещение; водкой или разведенным спиртом необходимо растереть побелевшие места до появления чувствительности кожи, а затем наложить повязку с вазелином.

Пострадавшего нужно напоить горячим чаем.

Если кожа в месте отморожения отекает и приняла красно-синюшный оттенок, растирать ее нельзя. Необходимо протереть теми же растворами и наложить сухую стерильную повязку.

Признаками замерзания являются сонливость, ослабление памяти, исчезновение сознания, расстройство дыхания и сердечной деятельности. Замерзшего следует внести в теплое помещение, растереть и поместить в ванну с температурой воды 30 - 32°, а после погружения довести до 37 - 38°. Если пострадавший в сознании, следует дать ему горячую пищу и питье, если он не дышит, следует делать искусственное дыхание.

Солнечный и тепловой удар

При солнечном и тепловом ударе пострадавший ощущает жажду, чувствует усталость, лицо краснеет, а затем покрывается бледностью, повышается температура, наступают судороги, потеря сознания.

Для оказания первой помощи при солнечном или тепловом ударе необходимо

перенести пострадавшего в прохладное место, снять с него одежду, облить водой, положить холод на голову и грудь, обтереть тело холодной водой. Если отсутствует дыхание, то следует начать делать его искусственно.

Искусственное дыхание

Пострадавшего укладывают на спину, запрокинув голову, открытый рот накрывают носовым платком и вдувают воздух. Важно сохранить ритм вдоха; вдувают воздух в рот 18 - 20 раз в минуту. Если челюсти пострадавшего сомкнуты, то вдувают воздух через зубы или нос. При вдувании через рот зажимают нос пострадавшего, а при вдувании через нос зажимают рот. Искусственное дыхание делают до момента восстановления собственного дыхания пострадавшего.

Непрямой массаж сердца

Необходимо занять место сбоку от пострадавшего и, сложив кисти рук одна на другую, положить их на область грудины так, чтобы основание ладони приходилось на мечевидный отросток. Ритмически надавливая на грудину, массировать сердце, делая 50 - 60 толчков детям младшего школьного возраста и 60 - 70 - детям старшего школьного возраста. Если сердечная деятельность возобновилась, массаж продолжать до прибытия скорой помощи. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание проводятся синхронно - два вдувания воздуха в легкие чередуются с пятнадцатью толчками на грудину (если помощь оказывает один человек); три-четыре вдувания на пятнадцать толчков (если это делают двое).

Приложение № 5

«Гигиенические основы режима труда и отдыха спортсмена единоборца. Закаливание организма, гигиенические требования к питанию спортсменов».

Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений и спорта. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена, гигиеническое значение водных процедур. Гигиена одежды, сна и жилища. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий и соревнований по боксу.

Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Средства закаливания и методика их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий боксом.

Питание. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Значение пищевых веществ в питании и их нормы. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся единоборствами в зависимости от весовой категории, объема и интенсивности тренировочных нагрузок и соревнований. Пищевое отравление и его профилактика. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

ТЕСТИРОВАНИЕ, ГИГИЕНА В СПОРТЕ...

1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?

а) тонизирующее действие;

- б) стимулирует функции нервной системы;
- в) улучшает сон;
- г) повышает потоотделение и обмен веществ;
- д) расслабляет организм.

2. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах:

- а) фильтрация; б) токи высокой частоты; в) хлорирование;
- г) серебрение воды; д) озонирование; е) отстаивание.

3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?

- а) это приводит к физическому утомлению;
- б) это приводит к гиподинамии;
- в) это приводит к увеличению массы тела человека.

4. Почему при подборе обуви предпочтение следует отдавать обуви на небольшом каблуке:

- а) в обуви на небольшом каблуке распределение нагрузки происходит по всей поверхности стопы;
- б) высокий каблук перемещает центр тяжести при ходьбе и вызывает перенапряжение связок и мышц ног;
- в) у высокого каблука меньше площадь опоры, что может привести к травме.

5. Лучшим материалом для изготовления одежды является:

- а) хлопчатобумажные ткани; б) искусственные материалы;
- в) полимерные волокна; г) шерстяные ткани;
- д) прорезиненные ткани.

6. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:

- а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.

7. Регулярное закаливание способствует:

- а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
- б) укреплению силы воли;
- в) повышению аппетита;
- г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
- д) замедлению процесса старения;
- е) отвыканию от вредных привычек;
- ж) продлевает сроки активной жизни на 20-25%.

8. Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:

- а) утром; б) до полудня; в) после полудня; г) вечером.

9. Купание в открытых водоемах – очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

- а) солнце; б) воздух; в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите ошибку.

10. К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- а) рациональное питание;
- б) психопрофилактика;
- в) сауна;
- г) физические средства;
- д) мышечная релаксация;

е) полноценная разминка.

11. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее:

а) 2 м²;

б) 3 м²;

в) 4 м²;

г) 5 м².

12. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь:

а) медицинскую справку;

б) резиновую шапочку;

в) ласты;

г) дыхательную трубку;

д) купальный костюм;

е) шлёпанцы;

ж) спасательный жилет.

13. Верно ли утверждение: температуру в сауне измеряют ртутным термометром?

а) да; б) нет.

14. Гигиена – это наука:

а) о закономерностях взаимоотношений человека и окружающей среды;

б) о профилактике болезней;

в) о закономерностях влияния окружающей среды на индивидуальное и общественное здоровье и условиях его сохранения.

15. Здоровье человека – это...

а) состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов;

б) состояние благополучия и отсутствие дефектов;

в) отсутствие дефектов, травм и физических дефектов и полное благополучие.

16. Основоположник гигиены как науки:

а) А.П. Доброславин;

б) Н.А. Семашко;

в) А.Н. Сысин.

17. В формировании уровня здоровья образу жизни принадлежит:

а) 18-20 %;

б) 47-50 %;

в) 8-10%.

18. Инфекционные заболевания, передающиеся водным путём:

а) холера;

б) туберкулёз;

в) ботулизм.

19. Различают влажность:

а) относительную;

б) точную;

в) минимальную.

20. Методы обеззараживания воды:

а) умягчение;

б) обезжелезивание;

в) хлорирование.

21. Значение углеводов в питании:

- а) источник энергии;
- б) источник провитамина С;
- в) источник фосфатидов и полинасыщенных жирных кислот.

22. Полное истощение запасов витаминов в организме:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз.

23. Школьники, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, но без достаточной физической подготовки относятся к:

- а) основной группе;
- б) подготовительной группе;
- в) специальной группе.

24. Закаливание – это...

- а) система мероприятий, повышающих устойчивость организма к резким изменениям метеорологических условий;
- б) система мероприятий, направленных на увеличение силы и ловкости;
- в) система мероприятий, повышающих резистентность (сопротивление) кожи к заболеваниям.

25. Личная гигиена – это...

- а) раздел гигиенической науки о сохранении и укреплении здоровья конкретного человека;
- б) наука о профилактике болезней;
- в) раздел гигиенической науки о сохранении общественного здоровья.

26. Принципы закаливания:

- а) систематичность;
- б) массовость;
- в) тренированность;
- г) систематичность.

27. Для ухода за зубами используют:

- а) зубные нити;
- б) зубные пасты;
- в) дезодоранты;
- г) отбеливатели.

28. Укажите последовательность проведения общего гигиенического массажа:

- а) спина;
- б) воротниковая зона;
- в) грудь;
- г) живот;
- д) нижние конечности;
- е) руки.

29. Психогигиена – это отрасль гигиены:

- а) разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению психического здоровья человека;
- б) о лечении нервно-психических болезней;
- в) о психике человека.

30. Одежда должна:

- а) соответствовать условиям окружающей среды; б) быть дешевой;
в) быть тёплой; г) соответствовать полу.

Ключ:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

а, б, б, в, г, д в а а, г б а, б, г, д, ж б в а, в, г

11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

в а, б, д, е б в а а б а а в

21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

аа б а аа, г а, б б, а, д, в, г, е а а, г

Тест по теме: «Закаливание»

- 1 . Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это:
а) физическая культура; б) закаливание; в) личная гигиена.
- 2 . Регулярное закаливание способствует:
а) повышению способностей к восприятию и запоминанию;
б) укреплению силы воли; в) повышению аппетита;
г) активной физиологической деятельности и здоровой жизни;
д) замедлению процесса старения;
е) отвыканию от вредных привычек;
ж) продлению срока активной жизни на 20-25%.
- 3 . Солнечные ванны в летнее время лучше всего принимать:
а) утром; б) до полудня;
в) после полудня; г) вечером.
- 4 . При приеме солнечной ванны время солнечного облучения при хорошей переносимости увеличивается на:
а) 2-5 минут; б) 5-10 минут; в) 10-15 минут.
- 5 . В каком порядке необходимо проводить закаливание носа глотки?
а) полосканием горла прохладной, а затем холодной водой;
б) полосканием горла теплой, а затем холодной водой;
в) полосканием горла холодной водой в течении 5 минут.
- 6 . Как правильно закаливать стопы ног? Как правило, эта проце дура производится обливанием нижней трети голени и стопы. Дальнейший порядок обливания стопы определите сами:
а) обливание производится в течении: 15-20 сек.; 20-25сек.; 25-30 сек;
б) начальная температура воды должна быть: 25-27°C; 27-28°C; 28-30°C;
в) через каждые 10 дней температуру воды снижают на:
1-2°C; 2-3°C; 3-4°C; 4-5°C;
г) конечная температура воды должна быть не ниже: 5°C; 7°C; 10°C, 12°C.
- 7 . Обтирание производится махровой рукавицей или махровым полотенцем смоченным в воде. Определите последователь ность обтирания:
а) спина; б) грудь; в) живот;
г) ноги; д) руки.
- 8 . При закаливании водой под душем им можно пользоваться в любое время года при температуре не менее:

а) 15-18°C; б) 18-20°C; в) 20-22°C.

9 Купание в открытых водоемах - очень эффективное средство закаливания, т.к. одновременно на организм действуют:

а) солнце; б) воздух;

в) атмосферное давление; г) вода.

Найдите допущенную ошибку.

10 . При каких температурных условиях можно купаться в открытых водоемах:

а) температура воды должна быть не менее: 15°C; 20°C; 23°C;

б) температура воздуха должна быть не менее: 22-23°C; 23-24°C; 24-25°C.

Приложение № 6

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает

1) углублённое медицинское обследование (2 раза в год);

2) медицинское обследование перед соревнованиями;

3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха;

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Углублённое медицинское обследование осуществляется в начале и в конце учебного года. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

Углублённое медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углублённое медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные комплексные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, *цель углублённого медицинского обследования* - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углублённого медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно-сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.

7. Оценка состояния органов чувств.

8. Состояние вегетативной нервной системы.

9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

Приложение № 7

«Оказание первой помощи при травмах»

1. Для предупреждения повреждений мышц и связок на занятиях физической культурой необходимо:

- а) провести разминку;
- б) использовать тренажерные устройства;
- в) соблюдать дисциплину;
- г) надеть спортивную форму.

2. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если Занимающиеся:

- а) переоценивают свои возможности;
- б) следуют указаниям преподавателя;
- в) владеют навыками выполнения движений;
- г) не умеют владеть своими эмоциями.

3. Назовите травмы, чаще всего встречающиеся при занятиях физическими упражнениями

4. Первая помощь при ушибах мягких тканей:

- а) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, искусственное дыхание;
- б) холод на место ушиба, покой ушибленной части тела, наложение транспортной шины, обильное теплое питье;
- в) тепло на место ушиба, давящая повязка на область кровоизлияния, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение;
- г) холод на место ушиба, тугая повязка, покой ушибленной части тела, конечности придают возвышенное положение.

5. Первая помощь при потертостях:

- а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;
- б) наложить тугую повязку, приложить холод;
- в) обработать зеленкой, приложить холод;
- г) наложить стерильную повязку.

6. Первая помощь при ссадинах:

- а) промыть перекисью водорода и наложить стерильную повязку;
- б) промыть водой, обработать перекисью водорода, обработать зеленкой, наложить стерильную повязку;
- в) обработать зеленкой, наложить тугую повязку, приложить холод;
- г) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

7. При каком кровотечении кровь тёмного цвета:

- а) при венозном;
- б) при артериальном;
- в) при капиллярном.

8. Первая помощь при кровотечениях:

- а) поднять вверх раненую конечность и наложить давящую повязку на рану;
- б) наложить тугую повязку, приложить холод;
- в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;
- г) обработать антисептиком и наложить повязку.

9. Первая помощь при носовых кровотечениях:

- а) лечь на пол, запрокинуть голову;
- б) запрокинуть голову, наложить холодный компресс на переносицу;
- в) зажать крылья носа, наложить холодный компресс на затылок;
- г) держать голову прямо, наложить холодный компресс на переносицу.

10. Как оказать первую медицинскую помощь при растяжении связок:

- а) наложить шину и вызвать бригаду скорой помощи;
- б) наложить шину и повязку.
- в) накладывают тугую повязку, применяют холод, создают покой;

г) наложение специальных шин или подручных средств путем фиксации близлежащих суставов.

11. Для оказания первой медицинской помощи при вывихе конечности необходимо:

- а) наложить шину и вызвать скорую помощь;
- б) вправить вывих самостоятельно и вызвать скорую помощь;
- в) наложить тугую повязку;
- г) растереть конечность.

12. При повреждении позвоночника пострадавшего необходимо:

- а) посадить; б) уложить на спину; в) уложить на живот; г) уложить набок.

13. При тепловом ударе необходимо:

- а) окунуть пострадавшего в холодную воду;
- б) растегнуть пострадавшему одежду и наложить на лоб влажное полотенце;
- в) поместить пострадавшего в холод;
- г) вызвать скорую помощь

14. При обморожении необходимо:

- а) быстро раздеть и растереть пострадавшего;
- б) дать теплый чай и, не раздевая, медленно согревать пострадавшего;
- в) погрузить пострадавшего в горячую ванну;
- г) отправить пострадавшего в больницу, не предпринимая ничего.

15. При переохлаждении организма необходимо:

- а) попасть в помещение и согреться с помощью одежды, одеяла или грелки;
- б) растереть те участки тела, которые были подвержены переохлаждению;
- в) обеспечить покой;
- г) наложить холодный компресс и тугую повязку, а также ограничить движения.

Ключ к тестовому зачету по разделу «Первая помощь при травмах»

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1	а				Вопрос №9				г
Вопрос №2		б			Вопрос №10			в	
Вопрос №3					Вопрос №11			в	
Вопрос №4				г	Вопрос №12		б		
Вопрос №5	а				Вопрос №13		б		
Вопрос №6		б			Вопрос №14		б		
Вопрос №7	а				Вопрос №15		а		
Вопрос №8	а								

Вопрос №3: ушибы, ссадины, потертости, раны, кровотечения, растяжения мышц, вывихи, переломы, солнечные и тепловые удары, переохлаждение организма

Бланк ответов к тестовому зачету по разделу «Первая помощь при травмах»

№ вопроса	Вариант ответа				№ вопроса	Вариант ответа			
Вопрос №1	а	б	в	г	Вопрос №9	а	б	в	г
Вопрос №2	а	б	в	г	Вопрос №10	а	б	в	г
Вопрос №3					Вопрос №11	а	б	в	г
Вопрос №4	а	б	в	г	Вопрос №12	а	б	в	г

Вопрос №5	а	б	в	г	Вопрос №13	а	б	в	г
Вопрос №6	а	б	в	г	Вопрос №14	а	б	в	г
Вопрос №7	а	б	в	г	Вопрос №15	а	б	в	г
Вопрос №8	а	б	в	г					

Приложение № 9

Психологическая подготовка

Занятия спортом предъявляет чрезвычайно высокие требования к психике спортсмена. Выступления на площадках отличается высоким темпом, быстротой действий спортсменов в условиях мгновенной смены темпа ритма. Необходимо выдерживать огромные нагрузки и противостоять утомлению, регулирование веса - всё это требует от спортсмена каратиста высокого уровня развития волевых качеств. В обстановке напряжённой спортивной борьбы добивается победы тот, кто обладает более высокими волевыми качествами. Все действия спортсмена связаны с преодолением трудностей в тренировках и соревнованиях, в процессе которых проявляются те или иные волевые качества: решительность и смелость, инициативность, стойкость, самообладание и выдержка, дисциплинированность, настойчивость и упорство.

Вопрос о развитии умения мобилизоваться и управлять своим эмоциональным состоянием, приобретает особое значение во время выступлений в состязаниях и подготовки к ним. Поэтому спортсмену выделяют наибольшее внимание совершенствованию воли в предсоревновательный период тренировки.

Методика формирования и совершенствования волевых качеств основана на постепенном увеличении уровня трудностей, которые должны преодолеваются спортсменами в период подготовки и выступлений в соревнованиях. Трудности принято подразделять на *объективные* и *субъективные*. *Объективным* относятся: вызванные непосредственно поединком; связанные с особенностями и условиями проведения соревнований; соблюдения спортивного режима; возникшие во время тренировки.

Субъективные трудности - это отрицательные эмоциональные состояния спортсмена, снижающие его работоспособность. Они обусловлены особенностями личности индивидуума. Это всевозможные опасения, страхи, боязнь, возникающие перед соревнованиями, повышенная возбудимость перед выступлениями, обострённая мнительность, смущение от присутствия зрителей, чрезмерная самоуспокоенность и др.

Самовоспитание воли является одной из существенных сторон волевой подготовки.

Самовоспитание воли должно стать составной частью всего процесса обучения и совершенствования спортсмена.

Саморегуляция, как самостоятельное, без посторонней помощи управление человека самим собой, одна из важнейших характеристик личности. Специализированным психическим процессом, осуществляющим саморегуляцию, является воля. Саморегуляция эмоциональных состояний, т.е. самостоятельное управление своим эмоциональным возбуждением является важной практической областью самовоспитания.

Спортсменам рекомендуются следующие приёмы самовоспитания воли:

- самоанализ и самооценка своих действий и поступков;
- самоубеждение и самовнушение в возможности достижения поставленной цели;
- постоянный самоконтроль над своими чувствами и настроениями на тренировках и соревнованиях;
- стремление неотступно и точно выполнять свои планы и задания тренера на всех тренировках и соревнованиях;
- строгое соблюдение режима в быту и занятиях спортом;
- использование самоприказов в особо трудных спортивных ситуациях;
- обязательный мысленный настрой себя на предстоящее соревнование, условия его проведения и особенности своих соперников.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает спортсмен перед соревнованиями.

Признаки тревожности делят на две основные группы: *соматической и когнитивной тревожности*.

Признаки соматической тревожности:

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса;
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

Когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твёрдая установка на успех.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которых спортсмен

ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров;

- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приёмов, связок танцевальных комплекса, элементов сложности;

Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряжённость, но и создаётся необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В.Алексееву(1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Средства и методы психологической подготовки

По направленности воздействия средства психологической подготовки можно подразделить на:

- средства направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

К методам психологической подготовки в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Эффективен этот метод при необходимости создать определённую уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.).

2. Рационализация - универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или выступления. Особенно остро нуждаются в таком воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену объясняют слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчёркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Наиболее

эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Развитие волевых качеств

Волевые качества спортсмена - настойчивость, инициативность, целеустремлённость, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно - тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств - *настойчивость*. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные подходы в выполнении своих танцевальных комбинаций.

Целеустремлённость можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к аэробике как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксёр относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий.

Для развития *выдержки* надо постоянно вырабатывать у гимнаста аэробики умение стойко переносить на выступлениях огромный темп с силовыми элементами, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности.

Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы.

Самообладание - это способность не теряться в трудных и неожиданных ситуациях, управлять своим поведением. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учёт возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость спортсмена проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта, не сдаваясь, продолжать следовать избранным путём.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировке.

Приложение № 11

Вопросы к теме: «Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена каратиста».

1. Дайте определение понятию «Утомление»
2. Дайте определение понятию «Восстановление»
3. Назовите восстановительные процессы
4. Какие средства восстановления вы знаете?
5. Что определяют педагогические средства восстановления?
6. Что является одним из основных педагогических средств восстановлений?
7. Какую роль в системе педагогических средств играет разминка? Назовите ее функции.

8. Перечислите медико-биологические средства восстановления.
9. Дайте определение понятию «Благоприятный психологический климат в команде».
10. Выделите основной принцип профилактики травматизма в спорте
11. Сколько стадий спортивной травмы вы можете выделить?
12. Какие мероприятия по лечению и реабилитации проводятся на каждой из стадий спортивной травмы?

Приложение №12

Элементы ВБЕ и разделы данного виде спорта.

Занятия общей физической подготовкой с элементами ВБЕ оказывают разностороннее воздействие на организм обучающихся. Они способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости, подвижности нервных процессов, устойчивости к изменениям положения тела в пространстве, воспитывают смелость, решительность,

ВБЕ имеет несколько основных разделов: ката, кумитэ, кихон.

При глубоком изучении такого боевого искусства как ВБЕ, можно познакомиться с более редкими и весьма тяжелыми разделами ВБЕ: кобудо (техника работы с боевыми предметами), энбу (постановка боевого поединка), фокуго (смешанный соревновательный раздел включающий в себя и ката и кумитэ).

«Ката» (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что, повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. «Кумитэ» — (от яп. 組手 — букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. «Кихон» — (яп. 基本, きほん букв. "корни-основы") — это японский термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве японских боевых искусств. А также нововведение для детей начальной подготовки — овладение техникой боевыми предметами.

Спортивные понятия.

1. Гигиена спортсмена - отрасль медицины, изучающая влияние факторов внешней среды и социальных условий на здоровье спортсмена.
2. Закаливание - это повышение устойчивости организма к влиянию внешних факторов при использовании естественных сил природы.

3. Питание спортсмена -питание, характеризующееся необходимым содержанием витаминов, научно сбалансированным составом белков, жиров и углеводов, преобладанием пищевых продуктов повышенной биологической ценности; по калорийности и составу должно соответствовать специфическим требованиям вида спорта.
4. Врачебный контроль - периодическое комплексное медицинское обследование с целью определения состояния здоровья и уровня подготовленности спортсменов.
5. ОФП – общая физическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.
6. Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.
7. Быстрота - способность человека совершать двигательные действия в минимальный для данных условий период времени.
8. Выносливость - способность противостоять утомлению. Общая выносливость - способность к длительному выполнению специальных упражнений без снижения эффективности деятельности.
9. Гибкость - способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц и связок, нервно-мышечной координации.
10. Координационные способности (ловкость) - сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия для оценки. Тесты на координацию движений оцениваются сложностью задания, точностью и скоростью его выполнения.
- 11.СФП – специальная физическая подготовка.
- 12.ОРУ – общеразвивающие упражнения.
- 13.Тактика - организация индивидуальных действий, позволяющие успешно вести борьбу против соперника в ходе соревнований.
- 14.Техника – это правильный способ выполнения какого-либо упражнения.
- 15.Сила воли - характеристика интенсивности и стабильности проявлений волевых качеств спортсмена в достижении поставленной цели, а также в процессе тренировки и соревнований.
- 16.Психологическая подготовка спортсмена - система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения учебно-тренировочных заданий, подготовки к соревнованиям и выступления в них.
- 17.Мотивация - совокупность мотивов (поступков), определяющих активность и целенаправленность тренировочной и соревновательной деятельности спортсмена.
- 18.Микроцикл - малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий.
- 19.Мезоцикл - средний тренировочный цикл продолжительностью от двух до шести недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

20. Макроцикл - большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях составляет 3–4 месяца), годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы; включает законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.
21. ЕВСК -единая всероссийская спортивная классификация.
22. Тренировка – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.
23. Заявка - документ, подающийся в оргкомитет или судейскую коллегию соревнований, содержащий список участников с указанием их возраста, пола, спортивной квалификации; заверяется руководителем организации, к которой принадлежит спортсмен, и врачом.
24. Спортивная форма – адаптивное состояние, считается конечной фазой приспособления организма к экстремально – предельным работам с проявлением фазы максимальной работоспособности с наивысшей функциональной подготовкой.

1.6 Список литературы для педагогов:

1. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «издательство АССТ», 1998, с.272.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726) ;
4. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000, с.144.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
6. Накаяма М. Динамика ВБЕ. – М.: Гранд, 1998.
7. Накаяма М. Лучшее ВБЕ. – М.: АСТ, 1997.
8. Накаяма М., Дрегер Донн Ф. Практическое ВБЕ.– М.: АСТ, 2001
9. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ;
10. Погодин В.В. Методика физического воспитания и спортивной подготовки детей и взрослых-Ульяновск, 2015.
11. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ;
12. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- 13.Пфлюгер А. ШотоканВБЕ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005
- 14.Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.
- 15.Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;

для учащихся:

1. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998
2. Йорга И.К. Традиционное ФудоканВБЕ-мой путь. - Екатеринбург, 2005
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994
4. Фунакоси Г. ВБЕ-до: мой способ жизни.– М.: Наука, 2006