

## СОДЕРЖАНИЕ:

<b>Словарь специальных терминов</b>	3
<b>1. Пояснительная записка</b>	5
1.1. Характеристика избранного вида спорта.	6
1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения.	7
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды и их продолжительность).	8
1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.	9
<b>2. Учебный план</b>	
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.	11
2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта.	12
2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.	13
<b>3. Методическая часть</b>	
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.	14
3.2. Требование техники безопасности в процессе реализации программы.	39
3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.	40
3.4. Воспитательная работа.	41
<b>4. Система контроля и зачетные требования</b>	
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.	45
4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся.	48
4.3. Требования к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.	50
<b>5. Перечень информационного обеспечения</b>	
5.1. Список литературы	53
5.2. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.	54
Приложения	55

## **Словарь специальных терминов**

### **1 Дачи-вадза (стойки):**

- 1.1 Зэнкуцу-дачи - передняя фронтальная стойка
- 1.2 Хэйсоку-дачи - боевая стойка ожидания, ступни параллельны,
- 1.3 Мусуби-дачи - ритуальная стойка, пятки вместе - носки врозь,
- 1.4 Йой-дачи - стойка, где ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны,
- 1.5 Какэ-дачи - позиция со скрещенными ногами,
- 1.6 Киба-дачи - стойка с широко расставленными ногами, «стойка всадника»;
- 1.7 Кокуцу-дачи - задняя стойка,
- 1.8 Нэко-аси-дачи - стойка кошки,
- 1.9 Фудо-дачи - корневая стойка, где оба колена должны быть согнуты одинаково;
- 1.10 Цури-аси-дачи - позиция на одной ноге, буквально «стойка цапли»,
- 1.11 Саги-аши-дачи - позиция на одной ноге, вторая цепляется ступнёй за опорную, буквально «стойка журавля»,
- 1.12 Санчин-дачи - стойка песочных часов,
- 1.13 Шико-дачи - стойка борцов сумо,
- 1.14 Какэ-дачи - стойка скрещенных ног,
- 1.15 Хангэцу-дачи - стойка полумесяца.

### **2 Передвижения:**

- 2.1 Аюми-аси - простой шаг (естественный),
- 2.2 Ёко-аси - уход в бок,
- 2.3 Ёри-аси - подшаг передней ноги с подтягиванием задней,
- 2.4 Мавари-аси - шаг с поворотом на 90 градусов,
- 2.5 Нагаси-аси - уклон туловища с разворотом сзади стоящей ноги внутрь,
- 2.6 Сорикондэ-аси - переступающий шаг;
- 2.7 Сури-аси - подшаг задней ногой с последующим выпадом передней ноги,
- 2.8 Тай-сабаки - движение по кругу с поворотами и разворотами тела (финтами и увёртками);
- 2.9 Тоби-кондэ - подскок.

### **3 Тэ-вадза (удары руками):**

- 3.1 Аvasэ-цуки - комбинированный удар двумя кулаками в два уровня,
- 3.2 Гьяку-цуки - разноимённый удар кулаком со стороны сзади стоящей ноги,
- 3.3 Каги-цуки - удар кулаком типа "крюк" на близкой дистанции;
- 3.4 Кизами-цуки - удар кулаком, "выпад" с выносом плеча,
- 3.5 Маваши-цуки - круговой удар кулаком на длинной дистанции,
- 3.6 Нукитэ - удар пальцами руки, буквально «рука копьё»;
- 3.7 Ой-цуки - атака кулаком в преследовании, передняя рука - передняя нога,
- 3.8 Рэн-цуки - последовательные удары кулаком,
- 3.9 Санбон-цуки - три последовательных удара кулаком,
- 3.10 Тэтцуи-учи - удар ребром кулака, буквально "железный молот",
- 3.11 Уракэн-учи - удар внешней частью кулака,
- 3.12 Ура-цуки - короткий удар кулаком типа апперкот,
- 3.13 Хайто-учи - удар внутренним ребром ладони;
- 3.14 Хэйко-цуки - параллельный удар двумя кулаками вперёд по горизонтали,
- 3.15 Чоку-цуки - прямой удар кулаком
- 3.16 Шуто-учи - удар ребром ладони, буквально "рука-меч",

3.17 Энпи-учи - удар локтем;

#### **4 Гэри-вадза (удары ногами):**

4.1 Аси-бараи ~ передняя подсечка;

43

4.2 Ёко-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой в сторону;

4.3 Ёко-гэри-кэагэ - восходящий подбивающий удар ногой в сторону, в бок,

4.4 Маваши-гэри - хлёсткий удар ногой сбоку по кругу;

4.5 Маэ-гэри-кэагэ - подбивающий, восходящий удар ногой вперёд,

4.6 Маэ-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой вперёд,

4.7 Микадзуки-гэри - круговой удар (серпом) ступнёй снаружи во внутрь

4.8 Ура-маваши-гэри - обратный круговой удар ногой,

4.9 Ура-микадзуки-гэри - круговой удар ступнёй изнутри наружу,

4.10 Уширо-гэри-кэкоми - проникающий удар ногой назад,

4.11 Фумикоми-гэри - удар ступнёй сверху вниз, буквально наступающая техника;

4.12 Хидза-гэри - удар коленом,

#### **5 Укэ-вадза (блоки):**

5.1 Агэ-укэ - поднимающий, восходящий блок,

5.2 Гэдан-укэ - нижний отводящий блок;

5.3 Дзюдзи-укэ - крестообразный блок,

5.4 Каки-вакэ-укэ - раздвигающий блок двумя руками, техника освобождения от захвата,

5.5 Моротэ-укэ - блок двумя руками, усиленный учи-укэ,

5.6 Нами-аси-укэ - блок ступнёй ноги во внутрь снизу вверх;

5.7 Сото-укэ - защита предплечьем с внешней стороны во внутреннюю,

5.8 Сокуэй-маваши-укэ - защита внутренним ребром ступни по кругу сбоку,

5.9 Татэ-шутто-укэ - блок ребром ладони в вертикальной плоскости;

5.10 Тэйшо-укэ - блок основанием ладони,

5.11 Тэ-осаэ-укэ - связывающий, давящий блок ладонью вниз,

5.12 Учи-укэ - блок предплечьем с внутренней стороны во внешнюю,

5.13 Учикоми-укэ - проникающий блок предплечьем (укороченный вариант блока сото-укэ),

5.14 Хайшу-укэ - блок внешней поверхностью кисти;

5.15 Хайван-укэ - блок верхней поверхностью предплечья,

5.16 Хидза-укэ - блок коленом,

5.17 Шутто-укэ - защита ребром ладони;

**6 Укэми-вадза (самостраховка)** - распределение ударной силы при падении тела на пол на большую площадь, чтобы погасить удар и избежать травм:

6.1 Ёко-укэми - падения (перекаты) в стороны, вправо или влево,

6.2 Маэ-укэми - падение (перекат) вперёд из основной позиции,

6.3 Уширо-укэми - падения (перекаты) назад.

**7 Кумитэ — поединок (бой)**, дословно «встреча рук»: Гохон-кумитэ - условный бой с пятью шагами,

7.1 Дзю-иппон-кумитэ - частично согласованная схватка с партнёром на один (два) технических действия с каждой стороны,

7.2 Дзю-кумитэ - свободная схватка;

7.3 Иппон-кумитэ - упражнение с партнёром на отработку классической техники с атакующими действиями на один шаг, Санбон-кумитэ - условный бой с тремя шагами;

#### **8 Ката - формальное упражнение школы каратэ:**

8.1 Бункай - разбор ката с несколькими партнёрами,

8.2 Тайкьоку Шодан — подготовительный комплекс, буквально «вселенская гармония»,

8.3 Хэйан Шодан, Нидан, Сандан, Ёндан, Годан - начальный комплекс, буквально

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утверждённому приказом Минспорта России от 12 сентября 2013 г. № 730;

Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ (далее – Программа) соответствует Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по группе видов спорта «спортивные единоборства» и к срокам обучения по этим программам, учитывает требования федерального государственного стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Основными задачами реализации Программы являются:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплении здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа является основным документом при организации и проведении

занятий по каратэ в МБОУДО ДЮСШ (далее – Учреждение) и содержит следующие предметные области:

теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры. В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных этапах подготовки, отбору и комплектованию учебных групп в зависимости

от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся. Содержание Программы учитывает особенности подготовки обучающихся по легкой атлетике, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных тренировочных средств;
- перспективность спортсмена выявляется на основе наличия комплексов специальных физических качеств.

### **1.1. Характеристика избранного вида спорта.**

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

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

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до ... лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ. В связи с

чем появляется потребность общества и детей данного возраста (6-21 год) в занятиях каратэ.

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

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

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

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

## **1.2. Отличительные особенности и специфика организации обучения.**

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по каратэ
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов, программа рассчитана на срок обучения – 8 лет.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

**В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.**

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)

2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

**На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.**

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды и их продолжительность).**

#### **Основные этапы обучения**

##### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

##### **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

Режим учебно-тренировочной работы (количество часов в неделю, количество обучающихся по годам обучения, требования по ОФП, СФП и ТТП представлен в таблице № 1.

**Таблица № 1**

Наименование образовательных программ	Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Кол-во уч-ся в группе
	Н П	До 1 года	8	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП	3 юнош.	15
		Свыше 1 года	9 - 10	от 6 до 8		2 – 1 юнош.	13 - 14
	Т Э	До 2 лет	11 - 12	9	О Ф П С Ф П Т Т П	3 взр..- 1 взр.	10 – 12
		Свыше 2 лет	13 - 15	от 10 до 12		К М С	8 – 9

#### **1.4. Минимальный возраст детей для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группах.**

##### **Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет от 8 до 18 лет.



Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст – 8-10 лет
- На учебно-тренировочный (ТЭ) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Возраст – 11-18 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2)

### Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств.

Таблица № 2

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

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.**

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году).

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ  
НА 42 НЕДЕЛИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Таблица № 3

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ			
		НП		ЭТ	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	О Ф П	128	171	201	173
2	С Ф П	80	85	85	157
3	Т Т П	46	60	85	157
4	Теория	8	10	10	16
5	Контрольно-переводные испытания	2	4	4	8
6	Контрольные соревнования	2	3	3	7
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	6
8	Восстановительные мероприятия	-	12	12	12
9	Медицинское обследование	2	3	3	4
10	Воспитательная работа	В процессе занятий			
11	ИТОГО:	270	360	405	540

**2.2. Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в избранном виде спорта.**

*УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ.*

Различные упражнения на гимнастической стенке, индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, кольца, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

*АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ.* Различные кувырки: вперед,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках.мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью ), колесо(переворот боком).

**БАСКЕТБОЛ.** Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**ФУТБОЛ.** Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.** Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

**ПЛАВАНИЕ.** Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой ). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

### **2.3. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.**

- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На этапе спортивного совершенствования и этапе высшего спортивного мастерства % объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая подготовка.

Процентное распределение соотношения физической и технико-тактической подготовки представлено в таблице № 3.

### **СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ (%)**

**Таблица № 3**

№	Средства подготовки	Этапы подготовки			
		НП		ТЭ	
		до 1 года	св.1 года	до 2-х лет	св. 2-х лет
1	ОФП	61	50	33	35
2	СФП	17	20	28	30
3	ТТП	17	22	28	34

### 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Содержание и методика работы по предметным областям, этапам (периодам) подготовки.

Многолетнюю спортивную подготовку от новичка до мастера спорта целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Спортивная тренировка детей и подростков, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижения в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным способностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленности занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

#### **Этап начальной подготовки ( продолжительность 3 года)**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации - каратэ - и овладение основами техники.

**Основные** \_\_\_\_\_ задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике каратэ; повышение уровня физической

9

подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

### **Основные средства:**

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) школа техники каратэ и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

### **Основные направления тренировки.**

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. В связи с этим этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в каратэ и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

### **Особенности обучения.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать

10

основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т. е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или

их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

#### **Участие в соревнованиях.**

Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На данном этапе тренировки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. . На этих этапах подготовки юные спортсмены должны начать соревноваться и в борьбе на татами. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы.

**Методика контроля.** Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется как правило тренером по оценке выполнения обязательной программы при сдаче экзаменационных зачетов.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

### **Тренировочный этап (продолжительность 5 лет)**

**Основная цель тренировки** - углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных

11  
нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

#### **Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 50-70% от собственного веса спортсмена);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

**Методы** выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать силовые и скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

12

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.



## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-2 ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Учебно-тематический план представлен в таблице № 8.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ**

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

### **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

### **Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия:** Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

### **Основы физиологии человека**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полу приседе.

#### **Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

#### **Упражнения для развития выносливости:**

Многочисленные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики:**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибачи-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, мавашигери, урамавашигери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

## **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП проводятся в начале и конце учебного года.

### **О Ф П**

1. Бег 30м (с)
2. Челночный бег 3 x 10м (с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Подтягивание на перекладине или отжимание в упоре лёжа (раз)
5. Наклон туловища вперед (см)

\* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

### **С Ф П**

- количество ударов передней и задней рукой отдельно за 10 сек – 12 - 15
- количество круговых ударов передней ногой (мавашигери) за 20 сек – 17 - 19
- количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20
- отжимания за 30 сек – 21 - 24

### **Т Т П**

- состоит из техники выполнения стоек (кибачи-дачи, дзенцутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, мавасигери, урамасигери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

- техника работы в парах на дальней и средней дистанции

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

**Таблица № 4**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	О Ф П	12	13	13	12	12	12	12	13	10	10	9	128
2	С Ф П	7	8	9	8	6	6	7	7	7	8	7	80
3	Т Т П	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	3	46
4	Теория	1	-	1	1	1	-	1	1	1	1	--	8
5	Контрольно-переводные испытания	1	--	--	--	--	--	--	--	1	--	--	2
6	Контрольные соревнования	--	--	1	--	--	--	--	1	--	--	--	2
7	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	--	--	--	--	2	--	--	--	2
8	Восстановительные мероприятия	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--
9	Медицинское обследование	1	--	--	--	--	--	--	--	1	-	--	2
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц	26	25	29	25	23	22	25	29	24	23	19	270
	Всего за год	270											

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Примерный годовой учебно-тематический план подготовки представлен в таблице № 9.

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузок.

### **О Ф П – практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры:** «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### **С Ф П – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и

точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

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

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТТП**

### **О Ф П**

1. Бег 30м (с)
2. Челночный бег 3 x 10м (с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Подтягивание на перекладине или отжимание в упоре лёжа (раз)
5. Наклон туловища вперед (см)

\* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

## С Ф П

- «двойка» (удар передней и задней рукой из каждой стойке в челноке) – 20 сек – 18-21 раз
- маваше-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок -20 сек – 20 – 22 раз
- нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек – 16 – 19 раз
- задняя рука +передняя нога (цки – маваше) – 20 сек – 8 – 11 раз

## Т Т П

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую.

Необходимо уделить внимание комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой)

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

### ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ).

Таблица № 5

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	Всего
1	О Ф П	13	13	14	15	15	17	19	21	17	17	11	174
2	С Ф П	5	6	6	7	7	7	8	8	7	7	7	76
3	Т Т П	4	5	6	7	8	8	7	8	8	7	7	76
4	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
5	Контр-пер. исп.	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
6	Контрольные соревнования	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
7	Инструкт. и суд. практика	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
8	Восстановит. мероприятия	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	12
9	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
10	Воспит. работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	26	25	32	29	32	38	35	39	42	37	25	360
	Всего за год:	360											



## **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 – 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 10

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на три подэтапа: 1-2 года обучения, 3 –4 года обучения и 5 годов обучения.

### **Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода:

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП
- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

## **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ.**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** « день и ночь », « разведчики », « перестрелка », « пятнашки ».

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью ( в воздух, на снарядах ), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

**Упражнение для развития силы:** ходьба « гуськом », прыжки « кролем ». Приседания на одной ноге « пистолет ». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож ». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан

на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: мавашигери, ура-мавашигери, уширогери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### **О Ф П**

1. Бег 30м (с)
2. Челночный бег 3 x 10м (с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Подтягивание на перекладине или отжимание в упоре лёжа (раз)
5. Наклон туловища вперед (см)

\* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

#### **С Ф П**

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25 раз
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 – 23 раз
- « цки-маваши» - 20 сек – 12 – 15 раз

- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25 раз
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов. – 30 сек – 15 – 18 раз

## **Т Т II**

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

**Таблица № 6**

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	Всего
1	О Ф П	16	16	17	17	18	20	22	24	20	20	11	201
2	С Ф П	6	7	7	8	8	8	9	9	8	8	7	85
3	Т Т П	5	6	7	8	9	9	8	9	9	8	7	85
4	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
5	Контр.-пер. исп.	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
6	Контрольные соревнования	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
7	Инструкт. и суд. практика	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
8	Восстановит. мероприятия	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	12
9	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
10	Воспит. работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	31	30	37	34	37	43	40	44	47	37	25	405
	Всего за год:	405											

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП  
3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ  
(10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 11

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 5 лет, который делится на три подэтапа: 1-2 года обучения, 3–4 года обучения и 5 годов обучения.

**Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода :

- врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки

- ОФП и СФП
- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля : рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные : самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

### **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью ( в воздух, на снарядах ), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

**Упражнение для развития силы:** ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асанхатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости

от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

### **О Ф П**

1. Бег 30м (с)
2. Челночный бег 3 x 10м (с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Подтягивание на перекладине или отжимание в упоре лёжа (раз)
5. Наклон туловища вперед (см)

\* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

### **С Ф П**

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25 раз
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 – 23 раз
- « цки-маваши» - 20 сек – 12 – 15 раз
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25 раз
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов. – 30 сек – 15 – 18 раз

### **Т Т П**

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.



**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

**Таблица № 7**

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VI I	Всего
1	О Ф П	16	16	17	17	18	20	22	24	20	20	11	201
2	С Ф П	11	12	12	13	13	13	14	14	11	10	7	130
3	Т Т П	5	6	7	8	9	9	8	9	9	8	7	85
4	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	10
5	Контр.-пер. исп.	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
6	Контрольные соревнования	-	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	3
7	Инструкт. и суд. практика	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	2
8	Восстановит. мероприятия	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	12
9	Медицинское обследование	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
10	Воспит. работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	36	35	42	39	42	48	45	49	49	39	25	450
	Всего за год:	450											

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Примерный план учебно-тренировочных занятий на данном этапе представлен в таблице № 12

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

## **ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки,

броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

## **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

### **Т Т П**

По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба.

Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

### **О Ф П**

1. Бег 30м (с)
2. Челночный бег 3 x 10м (с)
3. Прыжок в длину с места (см)
4. Подтягивание на перекладине или отжимание в упоре лёжа (раз)
5. Наклон туловища вперед (см)

\* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

### **С Ф П**

- «двойки и тройки» по 20 сек на стойку – 26 – 29 раз
- задняя рука + передняя нога ( цки-маваши) – 20 сек – 16 – 19 раз
- кувырок назад с последующей 3-х ударной комбинацией – 30 сек – 20 – 23 раза
- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 26 – 29 раз
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 24 – 26 раз

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

**Таблица № 8**

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	Всего
1	ОФ П	15	16	17	18	18	18	16	15	14	13	13	173
2	С Ф П	14	14	14	13	13	15	15	18	18	16	7	157
3	Т Т П	12	13	14	14	14	15	15	17	18	16	9	157
4	Теория	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	16
5	Контр.-перводные испытания	2	-	-	2	-	2	-	-	2	-	-	8
6	Контрольные соревнования	1	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	7
7	Инструкт. и судейская практика	-	1	-	1	-	1	-	2	-	1	-	6
8	Восстановит. Мероприятия	-	-	4	-	-	4	-	-	4	-	-	12
9	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
10	Воспитательная работа	В процессе занятий											
11	Всего за месяц:	48	46	52	49	46	59	48	54	61	47	30	540
	Всего за год:	540											

## **3.2. Требование техники безопасности в процессе реализации программы.**

### **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1 К занятиям каратэ допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

13

1.2 При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по каратэ должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

#### **3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3. Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя

#### **4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю .

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить

пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

## 5. Требования безопасности по окончании занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 3.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного занятия в группах спортивно-оздоровительной направленности и начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов. Рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к областным соревнованиям и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям.

Режим занятий и распределение годовой нагрузки (по часам) представлен в таблице № 9.

#### (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 9

Параметры	НП			ТЭ				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Кол-во часов в год	270	270	360	405	405	450	450	540
Кол-во занятий в год	126	126	126	126	126	126	126	168
Кол-во часов в неделю	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>
Кол-во занят в неделю	3	3	3	3	3	3	3	4
Продолжит1-го занятия	2	2	2-3	3	3	3-4	3-4	3-4
Вариант построения недельного цикла	3x2 ч	3x2 ч	2x3 ч 1x2ч	3x3 ч	3x3 ч	2x3 ч 1x4 ч	2x3 ч 1x4 ч	4x3 ч

### 3.4 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

**Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### Формы педагогического контроля

Контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей в тренировочных циклах с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия для целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием спортсмена (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения или технического действия). Он направлен на оценку реакции организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

*Текущий контроль* – это оценка микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

*Этапный контроль* – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств и методов, дозирования нагрузок.

### Самоконтроль

Для более полного контроля необходимо учитывать *результаты самоконтроля* спортсмена (ряд мероприятий, проводимых самим занимающимся с целью активного наблюдения за состоянием своего здоровья при занятиях различными физическими упражнениями).

Показатели самоконтроля спортсмен должен записывать в дневник самоконтроля. Ведение данного дневника является обязательным условием самоконтроля. Дневник самоконтроля должен быть регулярно просмотрен преподавателем.

При помощи самоконтроля занимающийся и преподаватель могут планировать и проводить занятия с учетом возраста, пола, состояния здоровья, что благоприятно сказывается на умственной и физической работоспособности, на учебе и спортивных результатах.

Таким образом, задачами самоконтроля являются:

- Научить занимающихся каратэ более внимательно относиться к своему здоровью, гигиене физических упражнений;
- Обучение простейшим методам самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- Привить необходимые навыки личной и общественной гигиены;
- Научить занимающихся использовать данные самоконтроля для определения степени физического развития, уровня тренированности и состояния здоровья;
- Научить занимающихся регистрировать и оценивать полученные результаты самоконтроля.

### Контрольно-переводные нормативы и требования

Набор в группы начальной подготовки определён возрастом 8 лет. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься каратэ. На основании

приведённых рекомендаций в данные группы, возможно, зачислять и детей младшего возраста. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности каратистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учётом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть ещё больше.

#### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы.

##### Контрольные нормативы для зачисления на этап начальной подготовки

Таблица №10

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Юноши			Девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег на 30м	5,6	5,8	6	5,7	5,9	6,1
2	Подъем туловища лежа на полу за 30 сек.	24	22	20	19	17	15
3	Прыжок в длину с места (см)	141	143	145	131	133	135
4	Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	7	6	7	8

##### Нормативные требования к общефизической подготовке

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

*Отжимание.* Отжимание выполняется из исходного положение в упоре лёжа. Упражнение выполняется под счёт. Засчитанным упражнением считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Пресс.* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счёт. Упражнение считается выполненным при подъёме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90 гр.).

*Приседание.* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счёта, в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка».* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Спортсмен, выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде экзаменатора спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, головой касается колен. Упражнение считается выполненным, если спортсмен в течение контрольного времени смог простоять в вышеописанном положении.

*«Шпагат».* Спортсмен вправе выполнить один из трёх шпагатов (прямой правый или левый, поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности спортсмена.

Таблица №11

## Общая физическая подготовленность (юноши) (приложение 1)

Этап подготовки (возраст)	Отжимание	Пресс	Приседание	«Складка»	«Шпагат»
НП-1	10	15	22	2 сек	показать
НП-2	15	20	24	3 сек	показать
НП-3	20	25	26	3 сек	показать
ТЭ-1	25	30	28	4 сек	10 см
ТЭ-2	30	35	29	4 сек	8 см
ТЭ-3	35	38	30	5 сек	7 см
ТЭ-4	38	42	31	5 сек	7 см
ТЭ-5	42	46	32	6 сек	5 см

Таблица №12

## Общая физическая подготовленность (девушки) (приложение 2)

Этап подготовки (возраст)	отжимание	Пресс	Приседание	«складка»	«шпагат»
НП-1	7	8	18	2 сек	показать
НП-2	10	12	20	3 сек	показать
НП-3	14	16	22	4 сек	10 см
ТЭ-1	18	20	24	4 сек	8 см
ТЭ-2	23	24	26	5 сек	6 см
ТЭ-3	28	27	28	5 сек	5 см
ТЭ-4	34	30	29	6 сек	4 см
ТЭ-5	36	33	30	7 сек	3 см

## Контрольно-переводные нормативы по СФП

Таблица №13

№ п/п	Контрольные нормативы	оценка	НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5
1	<i>Техника выполнения ударов руками и ногами:</i>	5								
		4								
		3								
	а) прямой удар кулаком передней рукой на месте		п. о.							
	б) прямой удар кулаком передней рукой с шагом			п. о.						
	в) прямой удар кулаком задней рукой на месте				п. о.					
	г) прямой удар кулаком задней рукой с шагом					п. о.				
	д) боковой удар передней ногой на месте						п. о.			
е) боковой удар задней ногой на месте							п. о.			
ё) боковой удар передней ногой с шагом								п. о.		

	ж) боковой удар задней ногой с шагом									П. О.
2	<i>Техника выполнения бросков:</i>	5 4 3								
	а) боковая подсечка снаружи передней ногой		П. О.							
	б) боковая подсечка снаружи задней ногой			П. О.						
	в) боковая подсечка изнутри передней ногой				П. О.					
	г) боковая подсечка изнутри задней ногой					П. О.				
	д) зацеп передней ногой снаружи						П. О.			
	е) зацеп передней ногой изнутри							П. О.		
	ё) зацеп задней ногой снаружи								П. О.	
ж) зацеп задней ногой изнутри									П. О.	
3	<i>Страховка:</i>	5 4 3								
	а) удержание передней рукой при падении на бок		П. О.							
	б) удержание задней рукой при падений на бок			П. О.						
	в) удержание передней рукой при падении на спину				П. О.					
	г) удержание задней рукой при падений на спину					П. О.				
	д) самостраховка при падений на бок						П. О.			
	е) самостраховка кувырком							П. О.		
	ё) самостраховка при падений на спину								П. О.	
ж) удержание двумя руками при падений на бок									П. О.	

## **4.2. Методические указания по организации промежуточной (после каждого периода обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся.**

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ АТТЕСТАЦИИ**

Для оценки уровня освоения Программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

*Основные требования к контролю:*

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.
2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.
3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.
4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится не реже 2-3 раз в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся каратэ. Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах.
5. Все виды контроля подготовленности спортсменов осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения Учреждения, где спортсмены проходят подготовку, а также исходя из наличия штатного персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области, согласно части 4.3. данной Программы. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода

подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Школы утверждаются сроки сдачи аттестации по различным предметным областям (в течение месяца в конце учебного года) и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления обучающегося из Школы.

Для обучающихся не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только обучающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы. Те, кто не справился с промежуточной аттестацией на следующий этап (период) подготовки не переводятся, для них возможно повторное прохождение данного периода подготовки (но не более одного раза на данном этапе): либо данный обучающийся отчисляется из Школы за не освоение программных требований.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

По окончании обучения по данной Программе по результатам итоговой аттестации (требования для СС-3) обучающемуся (выпускнику) выдается свидетельство, форма которого устанавливается локальным нормативным актом Школы.



### **4.3. Требованиях к результатам освоения программы, служащих основанием для перевода обучающегося на программу спортивной подготовки.**

#### **Нормативные требования к тактико-технической подготовке**

***На этапе начальной подготовки 1-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

В зенкуцу-дачи:

- Дзёдан аге-уке;
- Чудан учи-уке, либо чудан сото-уке;
- Геданбарай;
- Мае-гири, либо маваши-гири (на месте);
- Ой-цки,

В кокуцу-дачи:

- Шуто-удэ-уке

В хейко-дачи:

- Чудан чоку-цки;

Ката: Тайкиоку-шодан, Хейан-шодан.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На этапе начальной подготовки 2-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- В санчин-дачи моротэ-уке;

- В зенкуцу-дачи дзюдзи-уке

- В фудо-дачи тэцуи-учи;

- В зенкуцу-дачи ой-цки, гиаку-цки;

- Тай-сабаки (уход с линии атаки по углом  $45^0$ )

- Маваши-гери, йоко-гери-кеаги чудан;

• Гохон-кумитэ – пять ударов на один уровень (дзё-дан, чу-дан, ге-дан) с парированием.

Ката: Хейан-нидан, либо Хейан-сандан.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На этапе начальной подготовки 3-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- Из кокуцу-дачи шуто-уке – нукитэ, либо учи-уке – кидзами-цки – гиаку-цки.

- Из кибо-дачи (или зенкуцу-дачи) йоко-гери кекоми.

- Из зенкуцу-дачи мае-гири-кеаге-чудан – маваши-гири-дзёдан не опуская ноги.

Санбон кумитэ:

Тори – дзёдан цки, чудан цки, мае-гири;

Уке – аге уке, сото уке, гедан-барай – гиаку цки (аге-уке, учи-уке, гиаку гедан-барай – кидзами-цки – гиаку-цки).

Либо связки:

Тори – чудан ой цки.

Уке – тай-сабаки внутрь (наружу), гедан-барай – йоко-гери кекоми – гиаку-цки

Либо:

Тори – мае-гири-чудан.

Уке – тай-сабаки внутрь (наружу), гедан-барай – мае-гири-чудан – ой-цки-дзёдан.

Ката: Хейан-йондан, либо Хейан-годан.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

**На тренировочном этапе 1-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :**

Кихон:

- Из зенкуцу-дачи кидзами-уки - гиакү-цки - маваши-гири;
- Мае-гири – маваши-гери, йоко-гери.
- Из кибо-дачи уширо-гери.
- Из зенкуцу-дачи каги-цки;
- Из фудо-дачи нагаши-уке и осаз-уке;
- Кумитэ:

Тори – произвольные пять одиночных атак в режиме спарринга.

Уке – защита от производимых атак.

Техника выполнения бросков:

- Боковая подсечка.

Ката: Хейан-годан, Тэкки-шодан,

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

**На тренировочном этапе 2-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :**

Кихон:

- Из фудо-дачи отоши-уке - яма-цки; хейван-уке - хайто-учи.
- Из санчин-дачи ура-цки.
- Из зенкуцу-дачи кидзами-мае-гери – маэ-гери-кеаге.
- Кидзами-йоко-гири – уширо-гири.
- Хидза-гери.

Кумитэ:

Тори – произвольные пять атак, выполняемых связками не менее чем из двух ударов в режиме спарринга.

Уке – защита от производимых атак.

Техника выполнения бросков:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка.

Ката: Басай-дай, Канку-дай.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

**На тренировочном этапе 3-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :**

Кихон:

- Из моно-дачи хайто-уке – нихон-нукитэ – моротэ-учи;
- Усиро-маваши-гери;
- Маваши-гери дзедан – усиро-маваши-гери;
- Хапо-ипон-кумитэ.

Техника выполнения бросков:

- Бросок подворотом «бедро»;
- Зацеп изнутри захватом ноги;
- Зацеп стопой (пяткой, голенью)

Ката: Дзион, Эмпи, Дзитэ

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

**На тренировочном этапе 4-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :**

Кихон:

- Из хангетсу-дачи какуто-уке – ипон-нукитэ;
- Тоби-мае-гери;

- Какато-гери;

Кумитэ:

- Джу-ипон-кумитэ (тори - в течение одной минуты должен продемонстрировать пять различных вариантов атаки; уке – эффективную защиту с контратакой)

Техника выполнения бросков:

- Подсад бедром;
- Бросок с захватом ног;
- Комбинаторное построение техники выполнения бросков.

Ката: Тэки-нидан, Басай-шо, Канку-шо.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

***На тренировочном этапе 5-го года обучения спортсмены должны уметь выполнять :***

Кихон:

- В джу-но-камаэ кейто-уке – кумадэ-цки (тате-цки);
- Тоби-йоко-гери;

Кумитэ:

- Комбинаторное ведение поединка. В течение 2-х минутного спарринга показать следующие технические элементы:

умение работать на дальней и средней дистанции;

технику работы руками (не менее 3-х различных технических элементов);

технику ног (не менее 2-х различных технических элементов);

технику выполнения бросков (техника аси-барай или кузуши).

Техника выполнения бросков:

- Бросок поворотом «мельница»
- Бросок подбивом «хвост дракона»
- Защита от бросков в различных вариантах.

Ката: Ганкаку, Хангецу, Чинте.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

Спортсмен, претендующий на перевод, на следующий этап спортивного совершенствования должен сдать не менее 3-х из 5-и представленных нормативов, разбитых на подгруппы и отмеченных курсором. Замена нормативов из других подгрупп не допускается. Нормативы представленные на выбор определяются председателем аттестационной комиссии.

В исключительных случаях, в зависимости от способностей ребёнка, дети, более успешно осваивавшие программу, сдающие контрольно-переводные нормативы по технической подготовленности соответствующие своему этапу подготовки, а так же этапу подготовки, на который он претендует быть переведённым и нормативы по общей физической подготовки, предусмотренных для их возраста, а так же показывающие спортивную результативность, предусмотренную нормативной частью данной программы, могут быть переведены на более высокий этап обучения.

Спортсмен, претендующий на перевод, на последующий этап обучения должен продемонстрировать спортивную результативность, предусмотренную нормативной частью данной программы.

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 5.1. Список литературы:

#### Список литературы

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
4. Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
6. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
7. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
9. Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 576 с.
10. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 240 с.
11. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе (УМР). М.:МЛТИ, 1989.
12. Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
13. Кутасов С.Е., Акопова Н.В., Грачев В.Д. Программа по УШУ САНШОУ для системы дополнительного образования детей. /Для учреждений дополнительного образования не спортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. – Ростов-н/Д, 2005 – 136с.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977

16. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. /Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004 – 112с.
17. Накаяма М. Лучшее каратэ. /11 томов. / Перевд с английского Коломарова В.И. – М. Научно-Издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
18. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
20. Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
21. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999, - 99с.
22. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
23. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
24. Тадески М Искусство бросков / пер. с англ. Бондарева Ю. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 248 с.
25. Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
26. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
27. Фунакоши Гичин Каратэ-До Ньюмон. /Перевод с английского Константиновой Н. – Роств н/Д «Феникс», 1999. – 160с.
28. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии / Учеб. пособ. для студентов институтов физической культуры и слушателей колледжей. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 192 с.: ил.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
30. Шебанов Н. А Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всерос. Научно – практической конференции... М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.
31. Wolf H. Judo Kampfsport. – Berlin: Sportverlag, 1986. – 140 с.

## 5.2. Перечень Интернет-ресурсов:

### Интернет-ресурсы

1. Биофайл. Научно-информационный журнал Достижения физической, технической, психической подготовленности в спорте <http://biofile.ru/chel/14704.html>
2. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Министерство образования и науки РФ - <http://old.mon.gov.ru> Сайт
4. Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/>

**Контрольно-переводные нормативы для девушек по ОФП (каратэ)**

Этап подготовки	Отжимание (кол. раз)					Пресс (кол. раз)					Приседание (кол. раз)					«Складка» (сек.)					«Шпагат» (см.)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
НП-1	0	1	3	5	7	1	2	4	6	8	10	12	14	16	18	1	2	3	4	5	18	17	16	15	14
НП-2	2	4	6	8	10	4	6	8	10	12	12	14	16	18	20	2	3	4	5	6	16	15	14	13	12
НП-3	6	8	10	12	14	8	10	12	14	16	14	16	18	20	22	4	5	6	7	8	14	13	12	11	10
ТЭ-1	10	12	14	16	18	12	14	16	18	20	16	18	20	22	24	4	5	6	7	8	12	11	10	9	8
ТЭ-2	15	17	19	21	23	16	18	20	22	24	18	20	22	24	26	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6
ТЭ-3	20	22	24	26	28	19	21	23	25	27	20	22	24	26	28	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5
ТЭ-4	26	28	30	32	34	22	24	26	28	30	21	23	25	27	29	6	7	8	9	10	8	7	6	5	4
ТЭ-5	28	30	32	34	36	25	27	29	31	33	22	24	26	28	30	7	8	9	10	11	7	6	5	4	3

**Контрольно-переводные нормативы для юношей по ОФП (каратэ)**

Этап подготовки	Отжимание (кол. раз)					Пресс (кол. раз)					Приседание (кол. раз)					«Складка» (сек.)					«Шпагат» (см.)				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
НП-1	2	4	6	8	10	7	9	11	13	15	14	16	18	20	22	1	2	3	4	5	20	19	18	17	16
НП-2	7	9	11	13	15	12	14	16	18	20	16	18	20	22	24	2	3	4	5	6	18	17	16	15	14
НП-3	12	14	16	18	20	17	19	21	23	25	18	20	22	24	26	3	4	5	6	7	16	15	14	13	12
ТЭ-1	17	19	21	23	25	22	24	26	28	30	20	22	24	26	28	4	5	6	7	8	14	13	12	11	10
ТЭ-2	22	24	26	28	30	27	29	31	33	35	21	23	25	27	29	5	6	7	8	9	12	11	10	9	8
ТЭ-3	27	29	31	33	35	30	32	34	36	38	22	24	26	28	30	6	7	8	9	10	11	10	9	8	7
ТЭ-4	30	32	34	36	38	34	36	38	40	42	23	25	27	29	31	7	8	9	10	11	11	10	9	8	7
ТЭ-5	34	36	38	40	42	38	40	42	44	46	25	27	29	31	32	8	9	10	11	12	9	8	7	6	5