1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базой и детального планирования тренировочного процесса. При достаточно широкой распространенности каратэ в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве подготовки юных спортсменов. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей по каратэ в дополнительном образовании остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

Данная программа и методические рекомендации по каратэ подготовлены на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки юных спортсменов за 5 лет обучения и тренировок. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой

При подготовке и разработке данной программы, методических рекомендаций были использованы зарубежный и отечественный опыт обучения и тренировки юных каратистов практические рекомендации спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии.

В настоящей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования.

Основной задачей спортивно оздоровительной и начальной подготовки является – вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по каратэ, которая направлена на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники каратэ, волевых и морально-этических качеств личности, формирования потребности к занятиям спортом и ведения здорового образа жизни.

В учебно-тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства каратистов, к которым можно отнести – состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе спортивного совершенствования (СС):

-совершенствование техники и тактики каратиста;

-развитие специальных физических качеств;

-освоение повышенных тренировочных нагрузок;

-достижение повышенных тренировочных нагрузок;

-достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);

-дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

**Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:**

* Групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия;
* Работа по индивидуальным планам;
* Медико-восстановительные мероприятия;
* Тестирование и медицинский контроль;
* Участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
* Инструкторская и судейская практика воспитанников.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки каратистов: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Также представлены разделы в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятии, проводимых в образовательном учреждении, в обязательном порядке, в пределах объема учебных часов, в зависимости от года обучения, содержания судейской практики, перечень основных мероприятий по воспитательной работе, а также контрольные и переводные нормативы по годам обучения.

**Настоящая программа составлена в 2 частях:**

Первая часть программы **нормативная** – включает в себя количественные рекомендации по группам, общефизической подготовке, специально – физической подготовке, технико-тактической и теоретической. Систему участия в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику по годам обучения для каждого этапа подготовки

Вторая часть программы **методическая** – включает в себя учебный материал по основным видам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля обучающихся.

**Обучение** каратэ представляет собой процесс, в ходе которого обучающийся овладевает знаниями, умениями, навыками, необходимыми ему для успешных занятий данным видом спорта. Эти знания, умения и навыки лежат в области техники, тактики кикбоксинга, физической, психологической подготовки и т.д. Они могут иметь как теоретический, так и практический характер.

Спортивная **тренировка** в каратэ является лишь частью системы подготовки спортсмена и представляет собой процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью совершенствования качеств, способностей, сторон подготовленности с целью достижения наивысшего результата. Обучение и тренировка тесно связаны между собой. Это две стороны одного процесса, в ходе которого человек познает себя, приобретает новые знания и навыки, проявляет себя и изменяет в определенном направлении. Обучение сопровождает подготовку каратистов на всем ее протяжении, хотя соотношение обучения и тренировки на разных этапах различно. Полноценно тренироваться и достигать высоких результатов может лишь хорошо обученный спортсмен.

1. **НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ ЧАСТЬ**

Программа по каратэ составлена в соответствии с законом РФ Об образовании, Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

1. Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013)
2. Приказ Министерства образования и науки РФ о введении ФГОС начального общего образования от 23 июля 2013 г. № 611.
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом от 6 октября 2009 г. № 373» № 1241 от 26 ноября 2010 г.
4. Типовое положение об общеобразовательном учреждении. Постановление Правительства РФ № 196 от 19 марта 2001 (ред. от 10 марта 2009) «Об утверждении Типового положения об общеобразовательном учреждении».
5. Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе. Методическое письмо Министерства общего и профессионального образования РФ№ 1561/14-15 от 19.11.98.
6. Рекомендации по организации приёма в первый класс. Письмо Министерства образования РФ от 21.03.2003 № 03-51-57 ин/13-03.
7. Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы. Письмо Министерства образования РФ от 25.09.2000 №2021/11-13.
8. О системе оценивания учебных достижений младших школьников в условиях безотметочного обучения в общеобразовательных учреждениях, участвующих в эксперименте по совершенствованию структуры и содержания общего образования. Информационное письмо Министерства образования от 03.06.2003 № 13-51-120/13.
9. Рекомендации по организации обучения первоклассников в адаптационный период. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 20 апреля 2001 г. № 408 /13-13.
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы. СанПиН 2.4.2.2821-10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 года N 26 «Об утверждении [СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"](http://docs.cntd.ru/document/499023522)
11. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Приказ Министерства образования России от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13.
12. Методическое письмо об обучении информатике в начальной школе. Письмо Министерства образования от 17.12.01 № 957/13-13.
13. Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. Письмо Министерства Образования Российской Федерации от 28.03.2002 № 199/13.
14. Федеральный перечень учебников, рекомендованных Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2011/2012 учебный год. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2080 от 24 декабря 2010 г.
15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 986 от 4 октября 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений».
16. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 2106 от 28 декабря 2010 г. «Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
17. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**
    1. **Историческая справка**

***Отличительные особенности данной программы от уже существующих***

В настоящее время еще остается открытыми вопросы изучения особенностей обучения и воспитания спортсменов высокого класса, которые отличаются некоторой особенностью в развитии своих личностных качеств, в силу специфики своей профессиональной спортивной деятельности. Знание закономерностей формирования личности спортсмена в процессе ее профессионального спортивного становления позволяет оптимизировать процесс воспитания подрастающего поколения.

Спортивные поединки по тхэквондо, каратэ, боксу, борьбы кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как виды спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка в самом начале образовательного процесса, как целостная методика технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор разработана недостаточно.

В связи с отсутствием должного уровня профессионализма спортсменов и их тренеров в ходе соревновательной и учебно‑тренировочной практики нередки случаи травматизма, что приводит к потере интереса к занятиям на фоне формирующегося отрицательного эмоционального отношения к данному виду спорта, как со стороны спортсменов, так и со стороны людей, которые непосредственно сталкиваются с единоборствами.

Не достаточно разработанным, на наш взгляд, остается вопрос профессиональной подготовки спортсменов в области единоборств, которая должна учитывать личностные особенности спортсменов, новейшие достижения в различных областях современной педагогики, психологии, физиологии и медицины, поэтому возникла необходимость в их совершенствовании. Для этого была разработана типовая программа, отвечающая современным требованиям подготовки спортивного резерва, учебных программ по видам спорта для учащихся ДЮСШ и других образовательных учреждений.

В основу типовой программы были заложены нормативно‑правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

***Принципы комплексности*** предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно‑тренировочного процесса (физической, технико‑тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

***Принцип преемственности*** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно‑тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико‑тактической подготовленности.

***Принцип вариативности*** предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

На основании нормативно‑правовых документов функционирования спортивных школ, основополагающих принципов построения спортивной тренировки и анализа, ранее изданных программ были определены следующие разделы учебной программы: объяснительная записка; организационно‑методические указания; учебный план; план‑схема годичного цикла; контрольно‑нормативные требования; программный материал для практических и теоретических занятий; воспитательная работа; психологическая подготовка; восстановительные мероприятия; врачебный контроль; инструкторская и судейская практика.

БОКС олимпийский вид спорта.

ТХЭКВОНДО ВТФ олимпийский вид спорта. Родоначальники корейские спортсмены и функционеры. Похоже на бокс ногами. Впервые спортсмены тхэквондисты участвовали в ОИ в 2000 году.

Кикбоксинг (бокс с ударами ногами), евро‑американское кикбоксинг, представляет собой синтез классического английского бокса и каратэ. Этот вид единоборств зародился в середине 70‑х, практически одновременно в США и Западной Европе. У истоков стояли такие видные мастера, как Брюс Ли, Чак Норрис, Билл Уоллес, Доменик Валера, Дон Вилсон и др.

На сегодняшний день в мире существует множество профессиональных федераций кикбоксинга. Наиболее популярны: WAKO, WKA, WORLD PROFI, KIK, PKA, PKO, WPKC, ISKA. Самые представительные и многочисленные – ISKA, WAKO, WKA. Любительский кикбоксинг наряду с профессиональным культивирует только WAKO. В настоящее время WAKO объединяет более 70 национальных федераций стран всех континентов и ставит задачи добиться в ближайшее время включения кикбоксинга в число Олимпийских видов спорта.

Большой интерес к кикбоксингу вызывают универсальные возможности для профессионально‑личностного роста спортсмена. Кикбоксинг состоит из шести дисциплин:

• СЕМИ‑КОНТАКТ (ПОЛУ‑КОНТАКТ)

• ЛАЙТ – КОНТАКТ (ЛЕГКИЙ КОНТАКТ)

• ФУЛЛ‑КОНТАКТ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ)

• ФУЛЛ‑КОНТАКТ С ЛОУ – КИКОМ (ПОЛНЫЙ КОНТАКТ С УДАРОМ ПО НОГАМ)

• СОЛЬНЫЕ КОМПОЗИЦИИ

• АЭРОКИКБОКСИНГ

**Семи‑контакт**

Поединок по семи – контакту проводится с остановками после каждого точного попадания для начисления очков. Это техника одного удара (сходство с бесконтактными видами кикбоксинг), так как, согласно правил соревнований, засчитывается только первый, достигший цели, удар. Соперники стараются переиграть друг друга за счет превосходства в скорости, технике, тактике. Побеждает тот, кто набирает наибольшее количество очков. В технике семи контакта в основном применяют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, подсечки и одиночные удары руками. Поединок проходит на дальней дистанции, так как спортсмены заинтересованы в наборе максимального количества очков с минимальными потерями. Эта дисциплина не ограничена в освоении возрастом и полом занимающихся, так как она абсолютно безопасна из‑за отсутствия полного контакта, надежности защитных средств. Семи – контактом можно заниматься с 6–7 лет. Это наиболее доступная дисциплина кикбоксинга, являющаяся первой ступенькой к подготовке освоения других дисциплин, более жёстких. Этот раздел очень популярен в Европе (Италия, Венгрия, Великобритания).

**Лайт – контакт**

Поединки по лайт – контакту проводятся в легком контакте без остановки времени для начисления очков. Это техника нанесения ударов руками и ногами с высокой плотностью боя (сходство с таэквон‑до). На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели. Побеждает тот, кто наберет большее количество очков.

В технике лайт‑контакта используют фехтующую технику ног, технику преследования передней ногой, серийную работу ногами и руками на всех боевых дистанциях.

Высокие требования к физической подготовке спортсмена (быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке ограничивают возраст занимающихся этой дисциплиной. Лайт‑контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с10‑12 лет.

**Фулл‑контакт**

Поединки по фулл‑контакту проводятся в полный контакт без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл‑контакта состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Работа в полный контакт, возможность получения сильного удара, повышенные требования к физической подготовке (силе, быстроте, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл‑контакт в дисциплину в большей степени для профессионалов, чем для любителей. Спортсмен, желающий совершенствоваться в фулл‑контакте, должен предварительно освоить более доступные дисциплины: семи‑контакт, лайт – контакт, чтобы адаптироваться и приобрести опыт тренировочных и соревновательных боев.

Фулл‑контактом рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с12‑14 лет.

**Фулл‑контакт с лоу‑кик**

Поединки по фулл‑контакту с лоу‑кик проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника фулл‑контакта с лоу‑кик состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости), боксерской подготовке превращают фулл‑контакт с лоу‑кик в дисциплину в большей степени для профессионалов.

Фулл‑контактом с лоу‑киком рекомендуется заниматься как юношам, так и девушкам начиная с 12–14 лет.

**Сольные композиции**

Сольные композиции – демонстрация самых зрелищных элементов техники единоборств под музыкальную форму в форме имитации боя с воображаемым противником (сходство с выполнением КАТА в кикбоксинге и форм УШУ); продолжительностью от 30 сек. До 1 мин.

В основе подготовки лежит образ, который создаёт спортсмен, а без хореографии, специальной гибкости, артистичности и акробатики его не создашь.

Программа соревнований включает три вида сольных композиций:

• «жесткий» стиль

• «мягкий» стиль

• с предметами (меч, нож, палка, нунчаки и др.)

Композиции составляются произвольно.

Судьи оценивают:

• чистоту исполнения элементов техники;

• музыкальность;

• сложность исполняемых элементов;

• разносторонность используемой техники (в т. ч. равномерность выполнения элементов обеими руками и ногами);

• артистичность;

Эта дисциплина доступна всем без исключения, занимающимся кикбоксингом. Начало занятий с 6‑7лет.

**Аэрокикбоксинг**

Новая, оригинальная дисциплина кикбоксинга (напоминает тай‑бо, аэробику) направлена на синхронное повторение элементов техники кикбоксинга под фонограмму группой обучающихся.

**КАРАТЭ**

В государственную классификацию вид спорта каратэ включает в себя следующие направления: *кёкусинкай, ашихара‑каратэ, традиционное каратэ, косики‑каратэ.*

Поединки по кёкусинкай и ашихара‑каратэ проводятся в полный контакт с ударами по ногам по внешней и внутренней стороне бедра, без остановки времени для начисления очков. Это техника мощных серийных ударов ногами и руками с высокой плотностью боя сильно меняет тактику и подготовку к поединку. На основании правил соревнований, засчитываются все удары, достигшие цели, в том числе и нокаутирующие. Побеждает тот, кто наберет наибольшее количество очков или нокаутирует противника. Техника контактного каратэ состоит из серийной работы руками и ногами с применением акцентированных ударов на всех боевых дистанциях. Спортсмену даются широкие возможности использования техники атакующих и защитных действий. Быстрая смена уровней для атак, создаёт реальную угрозу для пропуска удара. В тоже время многоуровневая работа позволяет формировать личностные качества, необходимые не только в спорте, но и в жизни. Специальные двигательные качества и навыки (сила, быстрота, гибкость, точность, выносливости, ловкости) позволяют проводить соревнования с 7 лет. Обязательно применение средств защиты. После 13‑ти лет средства защиты отсутствуют.

Предлагаемая учебная программа по единоборствам для учащихся образовательных учреждений (спортивных школ, федераций, клубов и др.) включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно‑тренировочного процесса. В нем раскрываются структура.

ибкий навык. Однако в зависимости от особенностей навыка (гимнастический, игровой и др.) должно определяться целесообразное соотношение простых и вариативных повторений упражнения.

В целях совершенствования движений применяют различные методические приемы: увеличение высоты снарядов, амплитуды и скорости движений, поточное выполнение упражнений, повторение в форме соревнования на качество исполнения и результат, в игровой форме и др.

* 1. **Комплексы специальных силовых упражнений**

Принцип построения комплексов силовых упражнений зависит от формы организации тренировочного занятия. Занятие может быть организовано в виде комплексов нескольких последовательных блоков со средним уровнем объема и интенсивности нагрузки. Например, 1) изучение и совершенствование техники ударов и защит; 2) силовые упражнения; 3) упражнения на растягивание. Как средство силовой тренировки в этом случае можно использовать или одно и то же упражнение, или разные, меняющиеся в каждом последующем тренировочном блоке. Способ же выполнения упражнений определяется направленностью силовой тренировки. Обычно используют специальные упражнения, направленные на развитие силовой выносливости (комплексы № 1‑10).

Если же силовые упражнения выполняются одним блоком во второй половине или в самом конце тренировки, то их необходимо выполнять в форме *суперсерии* (комплексы № 11–15), когда одно задание следует за другим почти без отдыха.

Основываясь на приведенных примерах построения комплексов упражнений специальной силовой подготовки, вы сможете по мере накопления опыта тренировки составлять их самостоятельно с учетом своих особенностей и состояния.

**Комплекс № 1.** Отжимание в упоре лежа с максимальной быстротой: 25 раз; 20 раз; 20 раз.

**Комплекс № 2.** Отжимание в упоре лежа с максимальной быстротой + отжимание в произвольном темпе без отдыха: 20 + 20 раз; 15+15 раз; 10 + 15 раз.

**Комплекс** № **3.** Отжимание в упоре лежа (на кулаках) с максимальной быстротой преодолевающих движений, с различным количеством повторений на один счет: 10 серий по 4 повторения через 2–3 сек отдыха не вставая из упора лежа; 10 серий по 3 повторения; 15 серий по 2 повторения на один счет с такими же интервалами отдыха.

**Комплекс № 4.** Отжимание в упоре лежа на заданное количество раз, но без учета времени с возможным отдыхом в положении упора лежа: 50; 45; 40 раз.

**Комплекс № 5.** Выполнение упражнения на брюшной пресс (можно использовать упражнения 6–9). Комплексы № 5–8 выполняются с максимальной быстротой и амплитудой, с интервалом между последующими повторениями 1,0–1,5 сек: 40; 35; 30 раз.

**Комплекс № 6.** Выполнение упражнений 6–9 с максимальными быстротой и темпом: 30; 25; 25 раз.

**Комплекс № 7.** Выполнение упражнений 6–9 с различным количеством повторений на один счет: 15 серий по 3 повторения с интервалом 5‑10 сек; 10 серий по 4 повторения; 10 серий по 3 повторения.

**Комплекс № 8.** Выполнение трех серий упражнений 6–9 с максимальной амплитудой и быстротой преодолевающих движений, в высоком темпе через 5–8 сек отдыха: 10 + 9 + 8 раз; 8 + 7 + 6 раз; 9 + 6 + 5 раз.

**Комплекс № 9.** Прыжки на двух ногах на месте с подтягиванием коленей к груди (упражнение 18, см): 10 прыжков + отдых 15–30 сек со встряхиванием мышц ног + 9 прыжков; 10 + 8 прыжков; 10 + 7 прыжков. Между сериями отдых 1 мин.

**Комплекс № 10.** Попеременные подскоки в приседе на левой и правой ноге (упражнение 20): 20; 15; 10 раз на каждую ногу.

**Комплекс № 11.**

1. Отжимание в упоре на руках в максимальном темпе 20 раз.

2. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 1,0–1,5 мин.

3. Отжимание в упоре лежа 45–50 раз в произвольном темпе с возможным отдыхом в положении упора лежа.

4. Упражнение на гибкость в положении сидя в течение 2–3 мин.

5. Подскоки на месте 1–2 мин.

6. Отжимание в упоре лежа 15 раз в максимальном темпе.

7. Отдых лежа на животе 15–30 сек, полностью расслабиться, руки вдоль туловища.

8. Отжимание в упоре лежа: 14 раз + отдых 15–30 сек; 13; 12; 11; 10 раз, после каждой серии увеличивая продолжительность отдыха на 5 сек.

9. Упражнение на гибкость в положении сидя 4–5 мин.

**Комплекс № 12.**

1. Отжимание в упоре лежа с опорой на ладонях – 20 раз.

2. Перейти в упор на пяти пальцах и без дополнительного отдыха отжаться 10 раз.

3. Перейти в упор на четырех пальцах и без отдыха отжаться 6 раз.

4. Перейти в упор на трех пальцах и отжаться без отдыха 6 раз.

5. Затем перейти в упор лежа с опорой на кулаках и отжаться 10 раз с максимальной амплитудой.

**Комплекс № 13.**

1. Выполнить в произвольном темпе 20 раз одно из упражнений на брюшной пресс (6–9), отдых лежа на спине 10–15 сек.

2. Выполнить это же упражнение в максимальном темпе 20 раз, затем – для отдыха – упражнение на гибкость в положении сидя 3–5 мин.

3. Выполнить упражнение в максимальном темпе с различным количеством повторений на один счет без отдыха: 6 серий по 5 повторений + 5 серий по 4 повторения +10 серий по 2 повторения + отдых (упражнение на гибкость сидя) 5–8 мин.

**Комплекс № 14.**

1. Выполнить одно из упражнений на брюшной пресс (6–9): 15 повторений в максимальном темпе, отдых 10–15 сек, затем серии по 13,11,9 повторений и с таким же отдыхом.

2. Упражнение на гибкость в положении сидя 2–3 мин.

3. Выполнить упражнение на брюшной пресс в произвольном темпе 10 раз.

**Комплекс № 15.**

Этот комплекс выполняется в середине основной части тренировочного занятия в течение примерно 10 мин.

1. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге – 30 сек.

2. Упражнение 17 на четыре счета (по описанию) выполнить подряд без отдыха: 20 циклов в произвольном темпе + 10 циклов в ускоренном темпе + 10 циклов в максимальном темпе.

3. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге – 30 сек.

4. В левосторонней стойке подъем левого колена к плечу: 20 раз в произвольном темпе +

10 раз в ускоренном темпе +10 раз в максимальном темпе, без отдыха.

5. Подскоки на месте попеременно на левой и правой ноге – 30 сек.

6. Перейти в правостороннюю стойку и выполнить подъем правого колена к плечу, как в п. 4.

7. Отдых – любое упражнение на гибкость в положении стоя 3–4 мин(круговые движения тазом, туловищем, наклоны туловища и т. д.).

8. Упражнение 10 – круговые движения согнутой в колене ногой (голень и стопа максимально расслаблены) – по 30 повторений каждой ногой наружу и внутрь.

Программный материал

1. Программы внеурочной деятельности. Серия «Стандарты второго поколения». Спортивно-оздоровительная дея­тельность / П. В. Степанов,

С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. — М. : Просвещение, 2011.

2.Программы по каратэ. Графов Вадим Владимирович. «Кингисеппская детско-юношеская спортивная школа «Ямбург». г. Кингисепп. 2012г.

3.Программа «Традиционное каратэ». Автор Усольцев В.Г.Общероссийский союз общественных объединений «Национальная федерация традиционного каратэ России» «Межрегиональная общественная организация «Национальная федерация традиционного каратэ» «Иркутский городской Клуб традиционного каратэ», местное отделение МОО НФК. Иркутск. 1993

Методическая специальная литература для педагога

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.

2.М, Накаяза. Лучшее каратэ. В 81 томах Москва, 1997.

3.Р.Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .

4.А. И. Танюшкин «История кёкусинкай каратэ»   
«Путь каратэ кёкусинкай» М. Ояма, г.Калининград, 1994.

5.«Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;   
6.«Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва,

« Молодая гвардия « , 1990 г.   
7.«Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000.  
8.«Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.  
9.«Секреты каратэ» В. Э. Дащинский, Москва, 2007

11. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв 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 . 12. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. 13. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.

14. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004.

15.Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом).

16.Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. ( Боевые искусства).

17. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994.

18.Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2002. (Боевые искусства).

19.Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.

20.Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.

21.Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К.: «София», 2000.

**Список литературы для детей и родителей.**

1.Традиции и сказания: пер. с англ. – М.:АСТ: Астрель, 2007. 2.«Секреты каратэ» В. Э. Дащинский, Москва, 2007

3.Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.

4.Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по 3ДАН. К. «София», 2000..