

Департамент образования  
Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа № 95

УТВЕРЖДАЮ  
приказ № 202 от 29.09.2023  
Директор МБОУ СОШ № 95  
Ю.А. Леманова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«КАРАТЕ»  
(внебюджет)**

**Возраст обучающихся: 7 - 15 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

**Составитель:  
Полушкин П.С., ПДО**

Екатеринбург, 2023

## **Пояснительная записка**

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

### **Нормативная база**

- «Конвенция о правах ребенка» одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989, вступила в силу для СССР 15.09.1990;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28).
- Постановление Правительства Российской Федерации от 15.08.2013 № 706 «Об утверждении правил оказания платных образовательных услуг»;
- Письмо Минобрнауки России от 15.01.2015 г. №АП-58/18 «Об оказании платных образовательных услуг»;
- Устав МАУ СОШ № 95

**Направленность** данной программы носит физкультурно-спортивный характер.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что соответствует государственной политике в сфере массового развития физической культуры и спорта в России и удовлетворяет образовательным потребностям детей и их родителей.

**Педагогическая целесообразность:** в ходе освоения программы дети приобретут не только простейшие умения самозащиты. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Отличительной особенностью** элементов обучения является их логическая обусловленность требованиями единоборств. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей.

**Адресат** программы: учащиеся общеобразовательных учреждений в возрасте от 7 до 15 лет включительно.

**Цель** программы:

-формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.

**Основные задачи:**

- 1) Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья учащихся;
- 2) Подготовка спортсменов высокой квалификации по каратэ;

3) Воспитание волевых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых каратистов, владеющих техникой, тактикой и философией каратэ.

**Условия реализации программы:** в группу зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 7-летнего возраста, желающие заниматься каратэ и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на УТ.

**Виды и режим занятий.** Обучение по данной программе осуществляется в групповой форме. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часу. Форма промежуточной аттестации – зачет по контрольным тестам и упражнениям. Текущий контроль – выполнение на оценку комплекса упражнений («в» – высокий уровень, «с» – средний уровень, «н» – низкий уровень).

Изучение теоретического материала программы проводится в форме бесед, в начале занятий. Внутри занятий предусматриваются восстановительные и релаксационные мероприятия или упражнения для отдыха детей. Подбор материала для занятий должен наряду с новым материалом обязательно включать упражнения, приемы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования. Обязательно на занятиях применяется общая физическая подготовка (далее ОФП), которая предусматривает всестороннее развитие физических способностей, а специальная физическая подготовка (далее СФП)- для развития качеств и функциональных возможностей, специфических для каратистов. Основными средствами СФП являются специально-подготовительные упражнения. Теоретические сведения сообщаются детям в процессе проведения практических занятий.

На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике каратэ и совершенствование ее. На обучение технике каратэ программой отводится большая часть времени.

Основными формами обучения каратэ являются: групповые занятия, которые отвечают характеру данного единоборства, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. При начальном обучении основам каратэ используется фронтальный метод обучения, так как он позволяет более полно контролировать и корректировать деятельность занимающихся. Основными средствами являются физические упражнения, направленные на развитие ловкости, гибкости, быстроты, которые в этой возрастной группе имеют наиболее благоприятные возможности развития.

### **Планируемые результаты**

Метапредметные результаты изучения программы учащихся:

- приобретут понимание о значении занятий каратэ и совершенствовании

- функциональных возможностей организма человека;
- научатся выполнять правила безопасного поведения во время занятий каратэ;
- расширят знания в области истории каратэ;
- научатся выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами каратэ;
- получат знания простых приёмов оказания первой помощи при травмах;

Предметные результаты изучения программы учащихся:

- разовьют навыки применения технических приемов и тактических действий;
- разовьют позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- разовьют коммуникативные навыки
- разовьют физические способности: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость.

Личностные результаты изучения программы учащихся:

- сформируют потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;
- сформируют положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.
- Воспитают чувство дисциплинированности, сознательности, активности;
- воспитают навыки взаимовыручки и поддержки в группе;
- приобретут навыки самоконтроля.

Способы проверки результативности программы: контрольная тренировка; контрольное тестирование; открытое занятие; текущий контроль (проводится на каждом занятии с помощью метода визуального наблюдения, с целью проверки усвоения пройденного материала и выявления ошибок.

Итоговый контроль проводится в форме соревнований в каждой возрастной группе, сдача контрольных нормативов по ОФП и СФ.

## Содержание программы

**Программа состоит из двух частей:**

**Первая часть программы** – нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации общефизической подготовке, специально-физической, технико-тактической и теоретической подготовке занимающихся.

**Вторая часть программы** – методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организации медико-педагогического и психологического контроля и управления.

**Тема 1.** Техника безопасности и спортивная терминология

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

### **Тема 2. Общеразвивающие упражнения.**

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из вися.

### **Тема 3. Стойки и положения в каратэ.**

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (*дани*) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

### **Тема 4. Техника атак**

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*). В каратэ удары ногами (*гери*) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

### **Тема 5. Техника защиты**

**ТЕОРИЯ:** Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ

уникально.

**ПРАКТИКА:** Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

#### **Тема 6. Основные приемы (кихон).**

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

#### **Тема 7. Формальные упражнения (ката).**

**ТЕОРИЯ:** Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

**ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

#### **Тема 8. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).**

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию

кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

#### **Тема 9.** Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносся удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

#### **Тема 10.** Тактика (*хэйхо*)

**ТЕОРИЯ:** Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

#### **Тема 11.** Психологическая подготовка

**ТЕОРИЯ:** Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

### **Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.10.2022	30.04.2022	28	112	2 раза в неделю по 2 ч

### Тематический план

№	ТЕМА	Общее кол-во часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности и спортивная терминология	6	6	-
2	Общеразвивающие упражнения	20		20
3	Стойки и положения в каратэ	14		14
4	Техника атак	7		7
5	Техника защиты	7		7
6	Кихон (технический комплекс)	8		8
7	Ката (установочное упражнение)	8		8
8	Кумитэ (поединок)	14		14
9	Упражнения на снарядах: грушах, лапах.	6		6
10	Тактика	16	5	11
11	Психологическая подготовка	6	6	
Итого:		112		

### Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Вид контроля
1.	Правила гигиены, техника безопасности	Текущий

2.	Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ	Текущий
3.	Этикет в каратэ. Проведение ритуала	Текущий
4.	История возникновения и становления каратэ	Текущий
5.	История возникновения и становления каратэ в России	Текущий
6.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
7.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
8.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
9.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
10.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
11.	Общеразвивающие упражнения. Развитие силы	Текущий
12.	Общеразвивающие упражнения. Развитие силы	Текущий
13.	Общеразвивающие упражнения. Развитие силы	Текущий
14.	Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости	Текущий
15.	Общеразвивающие упражнения. Развитие гибкости	Текущий
16.	Общеразвивающие упражнения.	Текущий
17.	Развитие гибкости	
18.	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	Текущий
19.	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	Текущий
20.	Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных способностей	Текущий
21.	Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости	Текущий
22.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
23.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
24.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий

25.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
26.	Общеразвивающие упражнения. Развитие координационных способностей	Текущий
27.	Стойки и положения в каратэ: кумите-но-дачи	Текущий
28.	Стойки и положения в каратэ: кумите-но-дачи	Текущий
29.	Стойки и положения в каратэ: дзю-камае	Текущий
30.	Стойки и положения в каратэ: дзю-камае	Текущий
31.	Стойки и положения в каратэ: киба-дачи	Текущий
32.	Стойки и положения в каратэ: киба-дачи	Текущий
33.	Стойки и положения в каратэ: дзенкуцу-дачи	Текущий
34.	Стойки и положения в каратэ: моро аши-дачи	Текущий
35.	Стойки и положения в каратэ: цуру аши-дачи	Текущий
36.	Стойки и положения в каратэ: какэ аши-дачи	Текущий
37.	Техника атак: прямой удар рукой	Текущий
38.	Техника атак: боковой удар рукой	Текущий
39.	Техника атак: шито учи	Текущий
40.	Техника атак: удар коленом	Текущий
41.	Техника атак: кин-гери	Текущий
42.	Техника атак: мае-гери	Текущий
43.	Техника атак: маваши-гери	Текущий
44.	Техника защиты: гедан-барай	Текущий
45.	Техника защиты: сото-укэ	Текущий
46.	Техника защиты: джодан-укэ	Текущий
47.	Техника защиты: учи-укэ	Текущий
48.	Техника защиты: сунэ-укэ	Текущий
49.	Техника защиты: джуджи-укэ	Промежуточный
50.	Техника защиты: шуто-укэ	ый
51.	Кихон (технический комплекс): ши-хо 1	Текущий
52.	Кихон (технический комплекс): ши-хо 2	Текущий
53.	Кихон (технический комплекс): ши-хо 3	Текущий
54.	Кихон (технический комплекс): ши-хо 4	Текущий
55.	Кихон (технический комплекс): ши-хо 5	Текущий
56.	Кихон (технический комплекс): связки блоков и ударов	Текущий
57.	Кихон (технический комплекс): связки блоков и ударов до перемещений	Текущий
58.	Кихон (технический комплекс): связки блоков и ударов до перемещений	Текущий

59.	Ката (установочное упражнение): кихон 1	Текущий
60.	Ката (установочное упражнение): кихон 2	Текущий
61.	Ката (установочное упражнение): кихон 3	Текущий
62.	Ката (установочное упражнение): кихон 4	Текущий
63.	Ката (установочное упражнение): кихон 5	Текущий
64.	Ката (установочное упражнение): кихон 6	Текущий
65.	Ката (установочное упражнение): кихон 7	Текущий
66.	Кумитэ (поединок): атака прямым ударом рукой	Текущий
67.	Кумитэ (поединок): атака боковым ударом рукой	Текущий
68.	Кумитэ (поединок): связка прямого и бокового удара рукой	Текущий
69.	Кумитэ (поединок): связка двух прямых и бокового удара рукой	Текущий
70.	Кумитэ (поединок): удар коленом	Текущий
71.	Кумитэ (поединок): связка прямого удара рукой и коленом	Текущий
72.	Кумитэ (поединок): связка прямого удара рукой и коленом	Текущий
73.	Кумитэ (поединок): прямой удар ногой	Текущий
74.	Кумитэ (поединок): связка прямого удара рукой и прямого удара ногой	Текущий
75.	Кумитэ (поединок): боковой удар ногой	Текущий
76.	Кумитэ (поединок): различные связки ударов руками и ногами	Текущий
77.	Кумитэ (поединок): различные связки ударов руками и ногами	Текущий
78.	Кумитэ (поединок): контратака	Текущий
79.	Кумитэ (поединок): опережение	Текущий
80.	Кумитэ (поединок): опережение	Текущий
81.	Кумитэ (поединок): атака прямым ударом рукой	Текущий
82.	Кумитэ (поединок): атака боковым ударом рукой	Текущий
83.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. Прямой удар рукой	Текущий

84.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. Прямой удар рукой	Текущий
85.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. Боковой удар рукой	Текущий
86.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. Боковой удар рукой	Текущий
87.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. Удар коленом	Текущий
88.	Упражнения на снарядах: грушах, лапах. Удар коленом	Текущий
89.	Тактика: выведение соперника из равновесия	Текущий
90.	Тактика: ведение боя на ближней дистанции	Текущий
91.	Тактика: ведение боя на дальней дистанции	Текущий
92.	Тактика: ведение боя на средней дистанции	Текущий
93.	Тактика: ведение боя на различных дистанциях	Текущий
94.	Тактика: ведение боя на различных дистанциях	Текущий
95.	Тактика: комбинации ударов	Текущий
96.	Тактика: комбинации ударов	Текущий
97.	Тактика: удары ногами в голову	Текущий
98.	Тактика: движение по татами	Текущий
99.	Тактика: смена уровней атак	Текущий
100.	Тактика: концовка боя	Текущий
101.	Тактика: ведение боя первым номером	Текущий
102.	Тактика: ведение боя вторым номером	Текущий
103.	Тактика: стили бойцов	Текущий
104.	Тактика: обманные удары	Текущий
105.	Тактика: удары с разножки	Текущий
106.	Тактика: удары с разворота	Текущий
107.	Тактика: методика победителя	Текущий
108.	Тактика: методика победителя	Текущий
109.	Психологическая подготовка	Текущий
110.	Психологическая подготовка	Текущий
111.	Психологическая подготовка	Текущий
112.	Психологическая подготовка. Подведение итогов сезона. Итоговый контроль.	Промежуточный

### **Текущий контроль тренировочного процесса.**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных

нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО).

ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса – средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП); время или объем тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах – интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца ЧСС считается в течение 10, 15 или 30сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию в табл. 8 представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергосбережения**

<b>ЧСС (уд/мин)</b>	<b>Направленность</b>
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатно-анаэробная(специальная выносливость)
170-200	Алактатно-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В табл. 8 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

#### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

<b>Интенсивность</b>	<b>ЧСС</b>	
	<b>уд/10 сек</b>	<b>уд/мин</b>
Максимальная	30 и более	180 и более
Большая	29-26	174-156

Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

## **МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА**

Спортивный зал; маты (татами); скакалки; отягощения; лапы.

## **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт, 1984
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советскийспорт, 2003
6. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
8. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
9. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
10. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
11. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.;

1995

Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991

12. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

13. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь,

14. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991

15. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002

16. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815830

Владелец Леманова Юлия Анатольевна

Действителен с 25.08.2023 по 24.08.2024