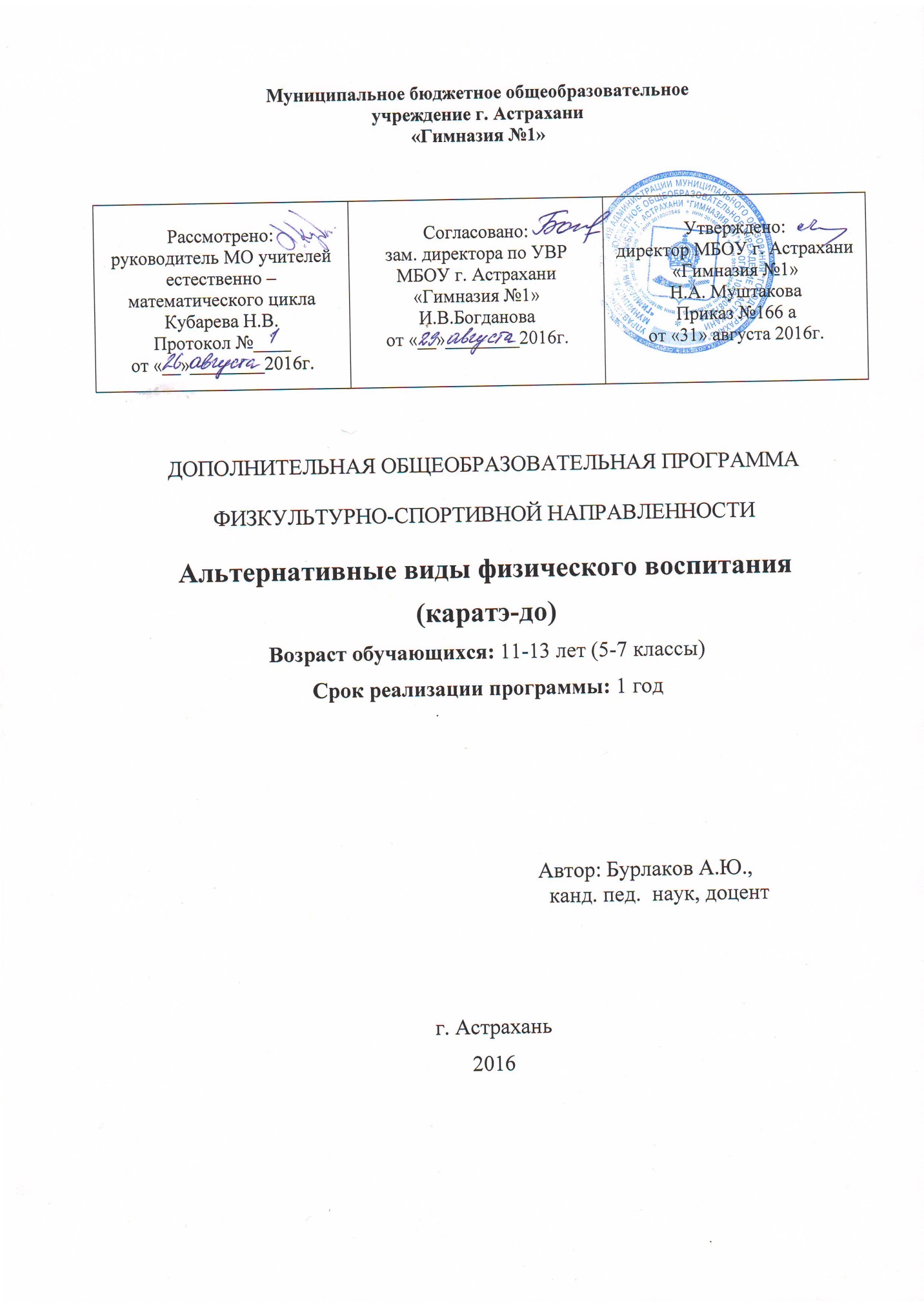
****

1. Пояснительная записка

Восточные боевые искусства (ВБИ) - это сложный комплекс физической и духовной культуры, социокультурный феномен, путь реализации концепции единства микрокосма отдельной человеческой личности и макрокосма, достиженг: я гармонии с миром и с самим собой.

Согласно данным Дубровского В.И. (1999), Бурлакова А.Ю. (1999) только 7-15 % выпускников средних школ здоровы, остальные имеют те или иные отклонения здоровья от нормы. Одной из причин таких неблагоприятных показателей является пониженная двигательная активность. При этом нормой двигательной активности школьников 11-15 лет является наличие 20-24 % динамической работы в дневном распорядке, т.е. 4-5 уроков физкультуры в неделю. 2 урока физкультуры в неделю (даже сдвоенные) компенсируют дефицит двигательной активности лишь на 11 %. Для нормального развития мальчиков необходимо 7-15 часов занятий физическими упражнениями разного характера в неделю, а девочек - 5-12 часов в неделю. Интенсивность ежедневных занятий должна быть достаточна высокой (ЧСС - 140-160 уд./мин.), суточный расход энергии - 3100-4000 ккал.

Увеличение количества часов, отведенных на физическое воспитание в программе средней школы является положительным моментом, который необходимо использовать с максимально возможным рационализмом и пользой.

Начиная с 60-х годов 20 века происходит все более глубокое проникновение азиатской физической культуры в практику отечественного физического воспитания; происходит широкое распространение ВБИ на территории России; все большее число людей занимается в секциях ВБИ.

Исследования, проведенные учеными Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта и Академии Национальной Безопасности в процессе разработки программы РФ «Здоровье нации» (решением №13-127 от 07.12.99 г. утверждена Экспертно-Консультативным Советом по проблемам национальной безопасности при председателе Государственной Думы РФ), отвечают на вопрос о создании наиболее доступного, экономически выгодного и эффективного алгоритма оздоровления нации: ведущими элементами комплексной системы физической, психологической, функциональной и релаксационной подготовки, составляющими практическую основу новейших спортивно-оздоровительных технологий, являются физические упражнения и воздействия, связанные с практикой ВБИ. Несомненно, что достигнуть положительных результатов в деле оздоровления подрастающего поколения можно только при вовлечении в оздоровительный процесс больших масс людей. Наиболее удачной точкой приложения усилий является система образования.

**Актуальность** предлагаемой учебной программы определяется:

- увеличением количества молодых людей с ослабленным здоровьем;

- недостаточным уровнем физического развития и физической подготовленности подрастающего поколения;

- потребностью общества в нравственно воспитанном, образованном, физически крепком человеческом материале при невысоком жизненном уровне населения в настоящих социально-экономических условиях; |

- необходимостью воспитания подрастающего поколения, обладающего навыками самообороны и достаточным уровнем развития психофизических качеств, позволяющих противостоять психофизическому насилию в экстремальных ситуациях, характерных для современного уровня развития общества.

**Цель**, которую преследует реализация данной программы - воспитание всесторонне развитой, здоровой личности (в физическом, морально-нравственном, психическом отношении).

**Основными задачами,** решаемыми в ходе предлагаемого построения занятий, являются:

* укрепление здоровья подрастающего поколения;
* обеспечение нормального уровня физического развития и физической подготовленности;
* морально-нравственное воспитание молодых людей;
* содействие развитию психических процессов;
* приобретение знаний в области физической культуры и спорта;
* приобретение навыков самостоятельной работы;
* формирование умений и навыков самообороны, необходимых человеку на протяжении всей его жизни.

Настоящая учебная программа предполагает использование карате-до (вид ВБИ, культивирующийся в нашей стране в течение 4-х десятилетий) в процессе занятий по физическому воспитанию с учащимися 5-х классов, в течении учебного года, по 2 часа в неделю. Учебная программа носит экспериментальный характер, создана на основании действующей «Комплексной программы физического воспитания учащихся I-ХI классов»: 1 час в неделю, в течение учебного года, занятия наполняются традиционными видами физической активности.

Распределение часов по учебным четвертям отражено в таблице 1.

Формой контроля является выполнение учащимися определенных (табл. 2) нормативов физической подготовленности.

При работе по данной программе **предполагается достигнуть следующих положительных результатов в процессе воспитания учащихся**:

* увеличение моторной плотности урока, и, как следствие, сокращение дефицита двигательной активности (за счет применения специальных дыхательных комплексов,специального подводящего игрового комплекса, средств и методов характерных для ВБИ);

- более гармоничное развитие физических качеств школьников (за счет специфики упражнений ВБИ, имеющих комплексный характер влияния на развитие основных физических качеств человека; за счет внесения в процесс физического воспитания объединяющей, направляющей идеи - воспитание всесторонне развитой личности в процессе формирования навыков самообороны); I

* повышение уровня учебной мотивации (вследствие разнообразия и нестандартности средств и методов, используемых в процессе занятий);
* интенсификация процесса развития мировоззрения и ценностных ориентаций (благодаря идеям и философским принципам, лежащих в основе ВБИ).

Процесс обучения осуществляется путем применения различных методов: наглядных, словесных, практических (специальных). Под последними подразумеваются: односторонний групповой метод; двусторонний групповой метод; индивидуальный метод; условные поединки по заданию преподавателя. К числу практических относятся также игровой и соревновательный методы.

Средства обучения, которые предполагается использовать для реализации данной программы (табл. 3), координированы с предлагаемыми «Комплексной программой физического воспитания учащихся I-ХI классов».

Основой для создания предлагаемой программы послужили исследования, проведенные в рамках государственной программы «Здоровье нации» Академией Национальной Безопасности и Санкт-Петербургской академии физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, научные труды и экспериментальные данные ряда отечественных и зарубежных ученых: Л.К. Цилфидиса (1998), И.Е. Шина (1998) (о соответствии специфики ВБИ российскому менталитету); М.Е. Тrulsona (1986) (о формировании антиагрессивных тенденций личности при занятиях ВБИ); Naitove Connie (1985) (о психотерапевтическом эффекте занятий каратэ при работе с молодыми людьми, испытывающими личностные проблемы, например - постоянное преследование со стороны сверстников); Ju Peili (1985) (о положительном влиянии занятий ВБИ на интеллектуальные процессы подростков с различной степенью задержки умственного развития); Р. Мартенса (1979), психолога, изучающего проблемы агрессии в спорте; С.М. Ашкинази (1994), выдвинувшего принцип опережающего формирования сознания и нравственного поведения при обучении единоборствам; В.А. Морозова (1998, 2001) (о содержании, формах, методах, принципах поэтапного формирования навыков самообороны у молодых людей младшего, среднего, старшего школьного возраста); А.Ю. Бурлакова (2000) (о направленном использовании приемов единоборств, методов физической культуры и ВБИ при работе с юношами), а также С.А. Иванова (1995), Б.А. Широбокова (1997), С.Г. Гагонина (1999), В.А. Бобровских (1997), А.Х. Бобрищева (1998), А.А. Долина, Г.В. Попова (1991), М.Накоямы (1997), труды прогрессивных отечественных педагогов, психологов, физиологов, специалистов в области теории методики физической культуры и спорта.

Предлагаемые методы обучения, характерные для каратэ-до, прекрасно подходят для обучения детей, подростков, юношей и девушек. Большая часть приемов отрабатывается без партнера («в воздух»), что дает возможность наработать не только необходимый двигательный навык, но и предохраняет от травматизма. Немаловажным фактором предупреждения травматизма является характерный для «традиционного каратэ» метод отработки ударов с «ограниченным контактом» (бьющая конечность останавливается в 2-3-х см от поверхности тела). Следование традиционной методике использования условных поединков (на 5 шагов (гохон-кумите), на 3 шара (санбон- кумите)) также способствует снижению уровня возможного травматизма.

Выполнение формальных комплексов (ката) способствует закреплению технического арсенала, правильной постановки дыхания, формирует общие (скорость, сила, ловкость, гибкость, выносливость) и специальные (чувство времени, чувство дистанции, чувство темпа) физические качества. Выполнение формального комплекса всем классом приучает к дисциплине, способствует созданию положительного эмоционального фона на уроке.

Специальные дыхательные комплексы («ногарэ», «ибуки») способствуют быстрому восстановлению работоспособности, развитию сердечно-сосудистой и дыхательной системы, повышают уровень выносливости. Дыхание «ногарэ», «ибуки», являющееся традиционным видом тренинга каратэ-до, служит для постановки полного («брюшного», «нижнего») типа дыхания, при котором значительно возрастает эффективность дыхательного процесса.

**Отличительная особенность**

Оригинальным в настоящей учебной программе является использование специального подводящего игрового комплекса, предусматривающего применение ряда специально подобранных, модифицированных, разработанных игр для воспитания общих и специальных физических качеств, формирования технико-тактического арсенала учащихся.

Содержание учебного плана предусматривает получение учащимися на уроках базовых сведений в следующих областях: история появления, развития боевых искусств и спортивных единоборств мира; организация рационального питания при занятиях физической культуры; человеческая анатомия и физиология.

\

Актуальным является то, что для проведения уроков по данной программе не требуется специального оборудования.

1. Содержание

Таблица 1. Распределение часов по учебным четвертям

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание учебной  программы | Альтернативный вид физического воспитания (каратэ-до) | | Традиционные виды физической активности | |
| Четверть | Количество  часов | Количество  контрольных  нормативов | Количество  часов | Количество  контрольных  нормативов |
| I | 18 | 2 | 9 | 2 |
| II | 14 | 3 | 7 | 2 |
| III | 18 | 2 | 9 | 2 |
| IV | 18 | 3 | 9 | 2 |

1. Поурочный план

Урок 1-2

Ознакомление с этикетом додзё. Техника безопасности во время занятий. Правильное формирование кулака Понятие о хикитэ. Уровни атаки.

Разучивание ударов чоко-цуки в позиции хейко-дачи.

Разучивание блоков аге-уке, сото-уке в позиции хейко-дачи.

Разучивание ударов маэ-гери, йоко-гёри, маваши-гери из положения сидя на полу. Освобождение от захвата за запястье одной рукой («правило большого пальца»). Специализированный подводящий игровой комплекс (СПИК).

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)

Урок 3-4

Боевые искусства, спортивные единоборства и их значение в истории развития человеческой цивилизации.

Разучивание вращения бедер в дзенкуцу-дачи. Понятие о «кимэ». Разучивание специализированного дыхательного комплекса ногарэ-1.

Закрепление техники чоко-цуки в хейко-дачи.

Закрепление техники аге-уке, сото-уке в хейко-дачи. Отработка в парах (в хейко-дачи) блоков аге-уке и сото-уке против чоко-цуки.

Закрепление техники маэ-гери, йоко-гери, маваши-гери из положения сидя на полу. Разучивание маэ-гери гедан из позиции дзенкуцу-дачи.

Освобождение от захвата за запястье одной рукой.

Разучивание защиты с помощью маэ-гери какато гедан от удара в лицо рукой.

СПИК.

СФП

ОФП

Урок 5-6

Японские боевые искусства: развитие карате до 20 века Правила питания при занятиях единоборствами.

Закрепление техники вращения бедер в дзенкуцу-дачи. Закрепление специализированного дыхательного комплекса ногарэ-1. Отработка перемещений в позиции дзенкуцу-дачи.

Совершенствование техники чоко-цуки в хейко-дачи. Разучивание удара маваши-цуки в хейко-дачи. Разучивание удара гьяко-цуки в дзенкуцу-дачи.

Разучивание блока гедан-бараи в хейко-дачи. Разучивание аге-уке, сото-уке в дзенкуцу-дачи. Разучивание комбинации «аге-уке+чоко-цуки, сото-уке+чоко-цуки» в хейко-дачи.

Совершенствование техники маэ-гери, йоко-гери, маваши-гери из положения сидя на полу. Закрепление техники маэ-гери гедан в дзенкуцу-дачи, разучивание йоко-гери гедан в дзенкуцу- дачи.

Освобождение от захвата за запястье двумя руками.

Отработка комбинации «маэ-гери какато гедан+гьяко - цуки дзёдан» против удара рукой в лицо.

СПИК.

СФП.

ОФП.

Урок 7-8

Японские боевые искусства: развитие карате до 20 века Основы знаний анатомии человека

Совершенствование техники вращения бедер в дзенкуцу-дачи. Совершенствование ногарэ-1, разучивание нагарэ-2. Закрепление перемещений в дзенкуцу-дачи.

Закрепление техники маваши-цуки в хейко-дачи, гъяко-цуки в дзенкуцу-дачи. Разучивание блока учи-уде-уке в хейко-дачи. Закрепление гедан-бараи в хейко-дачи. Совершенствование комбинаций «аге-уке+-чоко-цуки», «сото-уке+чоко-цуки» в хейко-дачи и отработка с партнером в хейко-дачи против атаки чоко-цуки.

Совершенствование маэ-гери гедан, закрепление йоко-гери гедан, разучивание маваши-гери гедан в дзенкуцу-дачи.

Освобождение от захвата запястий.

СПИК

СФП.

ООП.

Урок 9-10

Японские боевые искусства: развитие карате до 20 века Закрепление нагарэ-2. Совершенствование перемещений в дзенкуцу-дачи. Совершенствование маваши-цуки, гъяко-цуки в дзенкуцу-дачи. Отработка наступления с ой-цукй в дзенкуцу-дачи.

Закрепление учи-уде-уке в хейко-дачи, дзенкуцу-дачи.Совершенствование гедан- бараи в дзенкуцу-дачи. Совершенствование комбинаций «аге-уке+чоко-цуки», «сото- уке+чоко-цуки» в денкуцу-дачи.

Совершенствование маэ-гери гедан, йоко-гери гедан, маваши-гери гедан в дзенкуцу-дачи. Разучивание удара фумикоми - по одному, в парах. Освобождение от захвата шеи спереди.

СПИК

СФП

ООП

Урок 11-12

Японские боевые искусства: просветительская деятельность «отца современного каратэ» Гитина Фуканоши.

Разучивание специализированного дыхательного комплекса «ибуки».

Отработка наступления с ой-цуки, гъяко-цуки, маваши-цуки в дзенкуцу-дачи. Разучивание «короткого» разворота

Совершенствование комбинаций «гедан-бараи+гьяко-цуки», «учи-уде-уке+гьяко-цуки» в дзенкуцу-дачи.Разучивание парного комплекса «блок о блок» (аге-уке, учи-уде-уке, сото-уке, гедан-бараи) в хейко-дачи

Совершенствование техники фумикоми. Защита от фумикоми.

Совершенствование маэ-гери гедан, маваши-гери гедан при перемещении в дзенкуцу-дачи; йоко-гери гедан - при перемещении в киба-дачи. Разучивание удара йоко-гери гедан вперед из дзенкуцу-дачи.

Освобождение от захвата одежды на груди.

СПИК

СФП

ОФП

Урок 13-14

Японские боевые искусства: стиль «годзю-рю» и его создатели.

Закрепление комплекса «ибуки».

Закрепления техники «короткого» разворота.

Отработка наступления, отступления в дзенкуцу-дачи с ой-цуки, гъяко-цуки, маваши-цуки.

Отработка наступления в дзенкуцу-дачи с блоками аге-уке, уке-уде-уке, сото-уке, гедан-бараи. Закрепление парного комплекса «блок о блок» в хейко-дачи.

Закрепление техники йоко-гери гед'ан вперед из дзенкуцу-дачи.

Разучивание комбинации «йоко-гери гедан+гъяко-цуки дзедан» против атаки руками в верхний или средний уровень.

Освобождение от захвата одежды на руках.

СПИК

СФП.

ОФП.

Урок 15-16

Японские боевые искусства: Хиронори Оцука и его стиль «вадо-рю».

Совершенствование комплекса «ибуки».

Совершенствование техники «короткого» разворота.

Совершенствование перемещений в дзенкуцу-дачи с ой-цуки, гьяко-цуки, маваши-

цуки.

Отработка наступления, отступления в дзенкуцу-дачи с блоками аге-уке, учи-уде-уке, сото-уке, гедан-бараи. Отработка наступления в дзенкуцу-дачи с комбинацией «блок+гьяко- цуки». Совершенствование парного комплекса «блок о блок» в хейко-дачи. Разучивание блока суне-уке в хейко-дачи.

Совершенствование маэ-гери чудан, йоко-гери гедан (вбок, вперед), маваши-гери гедан в дзенкуцу-дачи.

Отработка защиты с помощью суне-уке от атаки маваши-гери гедан.

СПИК.

ОФП.

ОФП.

Урок 17-18

Контрольный урок.

Подведение итогов.

Коррекция техники.

Урок 19-20

Японские боевые искусства: появление, развитие стиля «шито-рю».

Свободная боевая позиция джию-камаэ - ознакомление и разучивание. Отработка выпада суриаши из джию-камаэ в дзенкуцу-дачи.

Разучивание удара кизами-цуки в джию-камаэ.

Совершенствование перемещений в дзенкуцу-дачи с блоками, комбинациями «блок+тъяко-цуки». Разучивание блока шуго-уке в хейко-дачи, в кокутцу-дачи (с поворотом на месте). Совершенствование суне-уке в джию-камаэ.

Совершенствование маэ-гери чудан, йоко-гери чудан (вбок, вперед), маваши-гери гедан в дзенкуцу-дачи.

Отработка комбинации «суне-уке+тъяко-цуки» против атаки маваши-гери гедан.

«Рычаг кисти» - ознакомление, разучивание.

СПИК.

СФП.

ОФП.

Урок 21-22

Японские боевые искусства: деятельность Масутицу Ояма, развитие стиля «кёкусинкай».

Закрепление позиции джию-камаэ.Закрепление техники суриаши.Разучивание «длинного» поворота.

Закрепление техники кизами-цуки (на месте, в суриаши).Совершенствование перемещений в дзенкуцу-дачи с гьяко-цуки, маваши-цуки.

Совершенствование парного комплекса «блок о блок» в джию-камаэ. Закрепление техники шуто-уке в хейко-дачи и кокутцу-дачи (на месте).

Совершенствование маэ-гери чудан, йоко-гери чудан, маваши-гери чудан при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Отработка комбинации «суне-уке+маэ-гери чудан» против атаки маваши-гери

гедан.

Совершенствование техники «рычаг кисти».

Гохон-кумите (условный бой на 5 шагов): атакующий выполняет в наступлении 5 раз ой-цуки; защищающийся выполняет аге-уке. Контратака: гьяко-цуки чудан.

СПИК.

СФП.

ООП.

Урок 23-24

История боевых искуств: Брюс Ли - человек-легенда.

Совершенствование джию-камаэ. Совершенствование суриаши. Закрепление техники «длинного» поворота. Разучивание специализированного дыхательного комплекса «киме-ибуки-ни-хара».

Совершенствование шуто-уке при наступлении в кокутцу-дачи.

Ознакомление, разучивание формального комплекса Хеан-шодан.

Отработка комбинации «йоко-гери гедан (вперед)+гьяко-цуки дзедан» против атаки противника руками.

Гохон-кумите: защита сото-уке против ой-цуки чудан. Контратака: гьяко-цуки чудан.

СПИК.

СФП.

ООП.

Урок 25-26

История боевых искуств: Чак Норис - мастер боевых искусств и киноактер.

Совершенствование техники «длинного разворота». Закрепление комплекса «киме-ибуки-ни-хара».

Совершенствование шуто-уке при наступлении, отсуплении в кокутцу-дачи. Разучивание блока аге-учи-уде-уке в хейко-дачи.

Закрепление формального комплекса Хеан-шодан.

Закрепление комбинации «маэ-гери чудан+йоко-гери чудан+маваши-гери чудан» при наступлении в дзенкуцу-дачи.

Отработка комбинации «кизами-цуки дзёдан+гьяко-цуки чудан» в суриаши.

Гохон-кумите: защита учи-уде-уке против ой-цуки чудан.

Контратака: гьяко-цуки чудан.

СПИК.

СФП

ОФП.

Урок 27-28

История боевых искусств: мастер айкидо Стивен Сигал.

Совершенствование комплекса «киме-ибуки-ни-хара».

Совершенствование шуто-уке при перемещениях в кокутцу-дачи. Закрепление аге- учи-уде-уке в хейко-дачи; отработка против маваши-цуки в парах (в джию-камаэ).

Совершенствование формального комплекса Хеан-шодан. Практика применения приёмов формального комплекса Хеан-шодан при работе с партнёром (бункай-ката).

Совершенствование комбинации «маэ-гери чудан + йоко-гери чудан + маваши-гери чудан» при наступлении в дзенкуцу-дачи.

Отработка комбинации «кизами-цуки дзёдан (в суриаши) + маэ-гери чудан».

Гохон-кумите: защита гедан-бараи против маэ-гери чудан.

Контратака: гьяко-цуки чудан.

СПИК.

СФП

ООП

Урок 29-30

История боевых искусств: киноактёр Джеки Чан.

Разучивание удара рен-цуки в хейко-дачи.

Совершенствование аге-учи-уде-уке в дзенкуцу-дачи (на месте, в перемещении). Разучивание блока нагаши-уке в хейко-дачи.

Совершенствование формального комплекса Хеан-шодан. Бункай-ката. Совершенствование удара маэ-гери дзёдан, йоко-гери чудан, маваши-гери чудан в дзенкуцу-дачи, на месте и при перемещении.

Отработка комбинации «маваши-гери гедан + гьяко-цуки чудан».

Гохон-кумите: защита аге-учи-уде-уке против маваши-цуки. Контратака: гьяко-цуки

чудан.

СПИК.

СФП

ООП

Урок 31-32

Контрольный урок.

Подведение итогов.

Коррекция техники.

Урок 33-34

История боевых искусств: айки-дзюцу.

Закрепление техники рен-цуки в хейко-дачи, в дзенкуцу-дачи.

Закрепление нагаши-уке в хейко-дачи, дзенкуцу-дачи.

Совершенствование парного комплекса «блок о блок» в джию-камаэ. Отработка комбинации «аге-учи-уде-уке + гьяко-цуки» в дзенкуцу-дачи.

Совершенствование формального комплекса Хеан-шодан. Бункай-ката. Совершенствование маэ-гери дзёдан, йоко-гери дзёдан, маваши-гери чудан в дзенкуцу- дачи, на месте и при перемещении.

Отработка комбинации «маэ-гери чудан + гьяко-цуки чудан».

Гохон-кумите: защита нагаши-уке против ой-цуки чудан. Контратака: гьяко-цуки

чудан.

СПИК

СФП

ОФП

Урок 35-36

История боевых искусств: айки-до.

Совершенствование техники рен-цуки в дзенкуцу-дачи, на месте и при перемещении.

Совершенствование нагаши-уке при перемещении в дзенкуцу-дачи. Закрепление комбинации «аге-учи-уде-уке + гъяко-цуки» в дзенкуцу-дачи. Разучивание блока осае-уке в хейко-дачи.

Отработка комбинации из блоков «гедан-бараи + сото-уке + учи-уде-уке +аге-уке» при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Совершенствование маэ-гери дзёдан, йоко-гери дзёдан, маваши-гери дзёдан в дзенкуцу-дачи, на месте и при перемещении.

Отработка комбинации «маваши-гери чудан + гъяко-цуки чудан».

Ознакомление, разучивание технического приёма «узел руки наверху».

Гохон-кумите: защита нагаши-уке против ой-цуки дзёдан. Контратака: маэ-гери чудан.

СПИК

СФП.

ООП.

Урок 37-38

История боевых искусств: дзю-дзюцу.

Разучивание техники удара уракен-учи в хейко-дачи, джию-камаэ.

Совершенствование комбинации «аге-учи-уде-уе + гъяко-цуки» при перемещении в дзенкуцу-дачи. Закрепление техники осае-уке в хейко-дачи, дзенкуцу-дачи.

Отработка комбинации «гедан-бараи / гъяко-цуки + сото-уке / гъяко-цуки + учи-уде- уке / гъяко-цуки + аге-уке / гъяко-цуки» при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Отработка выхода вперёд, назад из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «гедан-бараи + гъяко-цуки».

Отработка комбинации «маэ-гери дзёдан + йоко-гери дзёдан + маваши-гери дзёдан» при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Отработка комбинации «йоко-гери чудан + гъяко-цуки чудан».

Отработка комбинации «маваши-гери гедан + маваши-гери гедан + рен-цуки чудан».

Закрепление технического приёма «узел руки наверху».

Гохон-кумите: защита осае-уке против ой-цуки чудан. Контратака: маваши-цуки

дзёдан.

СПИК

СФП.

ООП.

Урок 39-40

История боевых искусств: педагогическая деятельность Кано Дзигоро и дзю-до.

Закрепление техники уракен-учи в джию-камаэ.

Совершенствование осае-уке при перемещении в дзенкуцу-дачи;'отработка с партнёром в хейко-дачи против атаки чоко-цуки. Совершенствование комбинации «гедан- бараи / гъяко-цуки + сото-уке / гьяко-цуки + учи-уде-уке / гъяко-цуки + аге-уке / гьяко-цуки» при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Отработка комбинации «маэ-гери чудан / гъяко-цуки + йоко-гери чудан / гьяко-цуки + маваши-гери чудан / гъяко-цуки» при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Совершенствование технического приёма «узел руки наверху».

Отработка выхода из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «гедан-бараи + гъяко-цуки» вперёд, назад (против атаки маэ-гери).

Условный бой на 3 шага (санбон-кумите): защита аге-уке / сото-уке / гедан-бараи против атаки ой-цуки дзёдан / ой-цуки чудан / ой-цуки гедан. Контратака: гьяко-цуки дзёдан. СПИК СФП.

ООП.

Урок 41-42

История боевых искусств: кэн-дзюцу и кэн-до.

Совершенствование техники уракен-учи при выпаде суриаши в дзенкуцу-дачи. Разучивание техники удара аге-цуки в хейко-дачи, дзенкуцу-дачи.

Совершенствование парного комплекса «блок о блок» в джию-камаэ.

Закрепление комбинации «маэ-гери чудан/гьяко-цуки+йоко-гери чудан/гьяко- цуки+маваши гери чудан/гьяко-цуки» при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Совершенствоваие формального комплекса Хеан-шодан. Бункай-ката.

Отработка выхода из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «сото-уке+гьяко- цуки» вперед, назад (против атаки ой-цуки).

Отработка комбинации «уракен-учи дзедан+гьяко-цуки чудан» в суриаши. Санбон-кумите: защита нагапш-уке/осае-уке/аге-учи-уде-уке против атаки ой-цуки дзедан/ой-цуки гедан/маваши-цуки дзёдан. Контратака: гьяко-цуки чудан.

СПИК

СФП

ООП

Урок 43-44

История боевых искусств: сумо - «борьба гигантов».

Разучивание техники перемещения тоби-конде.

Закрепление техники аге-цуки в хейко-дачи, джию-кама, дзенкуцу-дачи. Совершенствование применения аге-уке, сото-уке, учи-уде-уке, гедан-бараи, аге-учи- уде-уке против ударов чоко-цуки, маваши-цуки при отработке в парах (в хейко-дачи).

Совершенствование комбинации «маэ-гери чудан/гьяко-цуки+йоко-гери чудан/гьяко- цуки+маваши-гери чудан/гьяко-цуки» при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Отработка выхода из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «учи-уде- уке+гьяко-цуки» вперед, назад (против атаки ой-цуки).

Отработка комбинации «кизами-цуки чудан+маваши-цуки дзёдан» в суриаши. Разучивание технического приема «узел локтя».

Санбон-кумите: защита нагаши-уке/гедан-бараи/аге-учи-уде-уке против атаки ой- цуки дзедан/маэ-гери чудан/маваши-гери дзёдан.

Контратака: маэ-гери чудан.

СПИК

СФП

ОФП

Урок 45-46

История боевых искусств: развитие борьбы в России 19 - начала 20 в.

Закрепление техники перемещений тоби-конде.

Совершенствование техники аге-цуки при перемещении в дзенкуцу-дачи; в суриаши.

Совершенствование применение нагаши-уке, осае-уке против ударов чоко-цуки при отработке в парах (в хейко-дачи).

Разучивание удара кин-гери.

Ознакомление, разучивание формального комплекса Хеан-нидан.

Отработка выхода из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «аге-уке+гьяко- цуки» вперед, назад (против атаки ой-цуки).

Закрепление технического приема «узел локтя».

Отработка комбинации «маэ-гери чудан+ маваши-гери дзедан».

Санбон-кумите: защита гедан-бараи/нагаши-уке/осае-уке против атаки маэ-гери чудан/ кизами-цуки дзедан/ ой-цуки чудан. Контратака: маваши-цуки дзедан.

СПИК

СФП.

ОФП.

Урок 47-48

История боевых искусств: развитие борьбы в России 19-начале 20 в. Совершенствование техники перемещений тоби-конде.

Разучивание удара отоши-цуки.

Совершенствование применение изученных ранее блоков против ударов чоко-цукй, маваши-цуки, аге-цуки при отработке в парах (в хейко-дачи).

Закрепление техники кин-гери.

Закрепление формального комплекса Хеан-нидан.

Отработка выхода из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «гедан- бараи+маэ-гери чудан» назад (против атаки маэ-гери чудан).

Совершенствование технического приема «узел локтя».

Разучивание подсечки де-аши-бараи.

Санбон-кумите: защита нагаши-уке/осае-уке/аге-учи-уде-уке против атаки уракен-учи дзедан/ ой-цуки чудан/маваши-гери дзедан. Контратака: маэ-гери чудан.

СПИК

СФП

ОФП

Урок 49-50

Контрольный урок.

Подведение итогов.

Коррекция техники.

Урок 51-52

История боевых искусств: развитие борьбы в России 19 - начале 20 в.

Закрепление техники отоши-цуки в дзенкуцу-дачи.

Совершенствование применения изученных ранее блоков против ударов руками при отработке с партнером в джию-камаэ.

Совершенствование техники кин-гери; отработка с партнером защиты с помощью осае-уке при атаке кин-гери.

Совершенствование формального комплекса Хеан-нидан.

Отработка выхода из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «учи-уде- уке+маванш-гери дзедан» назад (против атаки ой-цуки чудан).

Закрепление техники де-аши-бараи при работе в паре.

Отработка комбинации «аге-цуки чудан+маваши-цуки дзедан».

Санбон-кумите: защита осае-уке/аге-уке/сото-уке против атаки кин-гери/ой-цуки дзедан/ой-цуки чудан. Контратака: гьяко-цуки чудан.

СПИК

СФП

ОФП

Урок 53-54

История боевых искусств: национальные виды борьбы народов России.

Совершенствование отоши-цуки при перемещении в дзенкуцу-дачи.

Отработка применения комбинации «блок+гъяко-цуки» против любого изученного ранее удара руками (с партнером, в джию-камаэ на месте).

Совершенствование формального комплекса Хеан-нидан. Бункай-ката

Отработка выхода из хейко-дачи в дзенкуцу-дачи с комбинацией «сото-уке+ маваши-гери чудан» назад (против атаки йоко-гери чудан).

Совершенствование техники де-ашИ-бараи при работе в паре.

Отработка комбинации: «осае-уке-ь отоши-цуки».

Санбон-кумите: защита гедан-бараи/гедан-бараи/осае-уке против атаки маваши-гери чудан/ маваши-гери чудан/ой-цуки чудан. Контратака: маваши-цуки дзёдан.

СПИК

СФП.

ООП.

Урок 55-56

История боевых искусств: национальные виды борьбы народов России.

Совершенствование применения комбинации «блок+гьяко-цуки» против любого изученного ранее удара руками (с партнером, в джию-камаэ, с поворотом на 45° после каждой атаки).

Отработка применения ранее изученных блоков против ударов маэ-гери, йоко-гери, маваши-гери (любой уровень), в джию-камаэ на месте.

Совершенствование формального комплекса Хеан-нидан. Бункай-ката.

Разучивание техники «рычаг руки внутрь».

Санбон-кумите: защита гедан-бараи/ сото-уке/ нагаши-уке против атаки маэ-гери чудан/ йоко-гери чудан/ ой-цуки дзёдан. Контратака: маэ-гери чудан.

СПИК

СФП.

ОФП

Урок 57-58

История боевых искусств: национальные виды борьбы народов России.

Совершенствование применения комбинации «блок + удар ногой» против любого изученного ранее удара руками (с партнером, в джию-камаэ).

Совершенствование применения комбинации «блок+ гьяко-цуки» против ударов маэ- гери, йоко-гери, маваши-гери (любой уровень), в джию-камаэ на месте.

Совершенствование формального комплекса Хеан-нидан. Бункай-ката.

Закрепление техники «рычаг руки внутрь».

Санбон-кумшэ: защита осае-уке/аге-учи-уде-уке/ нагаши-уке против атаки кин- . гери/ маваши-гери дзёдан/ ой-цуки чудан. Контратака: аге-цуки чудан.

СПИК

СФП.

ОФП.

Урок 59-60

История боевых искусств: зарождение и развитие борьбы самбо. Совершенствование перемещений в дзенкуцу-дачи с ой-цуки, гьяко-цуки, рен-цуки, маваши-цуки, аге-цуки, отоши-цуки, уракен-учи.

Совершенствование перемещений в дзенкуцу-дачи с аге-уке, гедан-бараи, сото-уке, учи-уде-уке, аге-учи-уде-уке, осае-уке, нагаши-уке.

Совершенствование перемещений в дзенкуцу-дачи с маэ-гери, йоко-гери, маваши-гери. Совершенствование применения комбинации «блок+удар рукой» против ударов маэ- гери,йоко-гери, маваши-гери (любой уровень), в джию-камаэ, на месте.

Совершенствование техники «рычаг руки внутрь».

Разучивание техники «рычаг руки наружу».

Санбон-кумите: защита осае-уке/нагаши-уке/аге-учи-уде-уке против атаки аге- цуки/отоши-цуки/маваши-цуки. Контратака: гьяко-цуки чудан.

СПИК

СФП

ООП

Урок 61-62

История боевых искусств: дзю-до в России.

Совершенствование применения комбинации «блок + удар рукой» или «блок + удар ногой» против атаки руками или ногами (в джию-камаэ, на месте).

Совершенствование формального комплекса Хеан-шодан. Бункай-ката Закрепление техники «рычаг руки наружу».

Санбон-кумите: защита гедан-бараи/ аге-учи-уде-уке/сото-уке против атаки маэ-гери чудан/маваши-гери дзёдан/йоко-гери чудан. Контратака: маваши-гери гедан.

СПИК

СФП

ООП

Урок 63-64

История боевых искусств: появление и развитие каратэ-до в нашей стране. Совершенствование применения комбинации «блок + удар рукой» или «блок + удар ногой» против атаки руками или ногами (в джию-камаэ, с выходом вперёд или назад).

Совершенствование формального комплекса Хеан-нидан. Бункай-ката. Совершенствование техники «рычаг руки наружу».

Санбон-кумите: защита гедан-бараи/аге-учи-уде-уке/осае-уке против атаки маваши- гери чудан/маваши-гери дзёдан/ой-цуки чудан. Контратака: гьяко-цуки дзёдан.

СПИК

СФП

ОФП

Урок 65-66

История боевых искусств: наши легендарные соотечественники-единоборцы. Совершенствование применения комбинации «блок + удар рукой» или «блок + удар ногой» против атаки руками или ногами (в джию-камаэ, с поворотом на 45° после каждой атаки).

Совершенствование формального комплекса Хеан-шодан. Бункай-ката Совершенствование формального комплекса Хеан-нидан. Бункай-ката Санбон-кумите: защита осае-уке/аге-учи-уде-уке/аге-учи-уде-уке против атаки ой-цуки чудан/маваши-цуки дзёдан/маваши-цуки дзёдан. Контратака: маэ-гери чудан.

СПИК

СФП

ОФП

Урок 67-68

Контрольный урок.

Подведение итогов.

Коррекция техники.

1. Термины

Дзенкуцу-дачи - передняя наступательная стойка

Кокуцу-дачи - задняя оборонительная стойка

Хейко-дачи - стойка «ноги на ширине плеч, ступни параллельны».

Суриаши -Тоби- перемещение выпадом.

конде-Ой-цуки - перемещение подскоком.

прямой удар одноименным (по отношению к впередистоящей Г ьяко-цуки - ноге) кулаком.

прямой удар разноименным (по отношению к впере дистоящей Чоко-цуки -Аге- ноге) кулаком.

цуки -Отоши- прямой удар кулаком из равноправной стойки, цуки -Маваши- восходящий удар кулаком,

цуга -Рен-цуки - нисходящий удар кулаком.

Уракен-учи - круговой сбоку - вперед удар кулаком.

Аге-уке -Гедан- сдвоенный удар кулаком,

бараи -Сото-уке удар перевернутым кулаком.

-Учи-уде-уке - восходящий блок предплечьем.

Аге-учи-уде-уке нисходящий блок предплечьем.

Шуто-уке -Осае- блок предплечьем снаружи - внутрь,

уке -Нагаши-уке блок предплечьем изнутри - наружу.

-Маэ-гери - блок предплечьем наружу - вперед - вверх.

Иоко-гери - блок «рука-меч» ребром ладони.

Маваши-гери - подавляющий блок ладонью сверху - вниз.

Чудан -Гедан - отодвигающий блок ладонью вбок.

Дзёдан -Додзё - прямой удар ногой вперед.

Хигатэ -Кимэ - прямой удар ногой вбок.

круговой удар ногой вперед, средний уровень, нижний уровень, верхний уровень.

«место постижения пути», зал для занятий, положение кулаков на ребрах, максимальная психофизическая конце

1. Контрольные нормативы.

Таблица 2. Контрольные нормативы физической подготовленности учащихся 5-х классов.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Четверть | №  п/п | Контрольное | Направленность | Уровень | | |
|  |  | упражнение |  | Низкий | Средний  •  •«\* | Высокий |
|  | 1 | Бег 30 м | Скоростные  способности | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | |
|  | 2 | Прыжок в длину с места | Скоростно-силовые  способности | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | |
| I | 3 | Выполнение технических приемов каратэ-до в перемещении на 5 шагов (Кихон) | Выносливость | Значительное искажение техники выполнения приемов. | Незначительное искажение техники выполнения приемов. | Без искажений техники приемов или с небольшим искажением, быстро исправленным учеником. |
|  | 4 | Освобождение от захватов  \_ | Двигательно­координационные способности; освоение элементарной техники освобождения от захватов. | Выполняется неслитно, через силу, малоэффективно, технически неграмотно | Выполняется не совсем целостно, эффективно, технически правильно | Слитное, целостное, эффективное, технически правильное выполнение |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| II | 5 | Ведение мяча в движении по прямой | На освоение техники ведения мяча | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | |  |
| 6 | Ловля и передача мяча в движении | На освоение техники ловли и передачи мяча | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | |
| 7 | Условный бой на 5 шагов (Гохон - кумите) | Скоростные  способности | При серьезной потере техники выполнения | | |
| 8 | Формальный комплекс Хеан- шодан | Двигательно­координационные способности; техника выполнения приемов каратэ-до | Согласно стандартным требованиям к выполнению | Согласно стандартным требованиям к выполнению | Согласно стандартным требованиям к выполнению |
| 9 | Комплексное  упражнение:   * удержание ног в горизонтальном   положении (вперед, вбок, назад), по Юсек.;   * 10 отжиманий от   пола;  - 30 приседаний;  - 30 раз поднять ноги за голову. | Скоростно-силовые  способности;  координационные  способности | > 5 мин. | < 5 мин. | < 4 мин. 30 сек. |  |
| III | 10 | Подтягивания в висе; поднимание прямых ног в висе | На освоение техники висов и упоров | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | |  |
| 11 | Кувырки вперед и назад; стойка на лопатках | На освоение техники акробатических упражнений | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12 | Выполнение технических приемов каратэ-до в перемещении на 5 шагов (Кихон) | Выносливость | Значительное искажение техники выполнения приемов. | Незначительное искажение техники выполнения приемов. | | Без искажений техники приемов или с небольшим искажением, быстро исправленным учеником. | |  |
| III | 13 | Выполнение болевых приемов | Двигательно-­координационные способности; освоение элементарной техники выполнения болевых приемов | Выполняется не слитно, «через силу», малоэффективно, без понимания динамики, технически неграмотно | Выполняется относительно слитно, эффективно, пониманием динамики, с небольшими техническими погрешностями | | Выполняется слитно, эффективно, с пониманием динамики, технически грамотно | |  |
| IV | 14 | Бег 30 м | Скоростные  способности | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | | | |  |
| 15 | Прыжок в длину с места | Скоростно-силовые  способности | Согласно требований «Комплексной программы физического воспитания  учащихся 1-Х1 классов». | | | | |  |
| 16 | Условный бой на 3 шагов (Санбон- кумите) | Скоростные  способности | При серьезной потере техники выполнения | | < 3 сек. при очевидной потере техники выполнения | | < 3 сек. при незначительной потере техники выполнения |  |
| 17 | Формальный комплекс Хеан- нидан | Двигательно-­координационные способности; техника выполнения приемов каратэ-до | Согласно стандартным требованиям к выполнению | | Согласно стандартным требованиям к выполнению | | Согласно стандартным требованиям к выполнению |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| IV | 18 | Комплексное упражнение по проверке уровня физической подготовленности:  - удержание ног (прямо, вбок, назад) | Скоростно-силовые  способности; 5 мин.30сек |
|  |  | в течении 20 сек.;   * 15 разгибаний и сгибаний рук в   упоре лежа;   * 40 приседаний; * 40 раз поднять ноги до прямого угла в положении   лежа на спине | координационные  способности; 5 мин. |

1. Воспитание основных и специальных физических качеств согласно предлагаемой программе.

Таблица 3. Содержание вариантов воспитания основных физических качеств и специальных физических качеств согласно

предлагаемой программе по физическому воспитанию для учащихся 5-х классов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Основные и специальные физические качества | Упражнения | Методические указания |
| Сила | Удары (блоки) руками, ногами в воздух (снаряды) | Да падения скорости или нарушения структуры движения. |
|  | Перемещения в позициях с выполнением ударов (блоков). | Да падения скорости или нарушения структуры движения. |
|  | Сгибание — разгибание рук в упоре лежа | На кулаках, ладонях, пальцах, разных частях кисти; ладони внутрь или наружу; руки шире плеч, уже плеч, на ширине плеч; с подскоком и хлопком; с поворотом при подскоке; при перемещениях; с переходом из одной позиции кисти в другую; в разном темпе; «со взрывом»; в «реактивном режиме». |
|  | Сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах («прокачка»). | Выполнять при отжиманиях или как самостоятельное упражнение |
|  | Поднимание туловища и ног в сед углом из положения лежа на спине («складной  нож») | Контроль дыхания |
|  | Поднимание туловища с попеременным вращением до положения «сед углом» | Локтем коснуться противоположного колена |
|  | Поднимание ног из положения лежа на спине | До угла 90° работают в основном мышцы пресса, свыше 90 - мышцы спины. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине | До угла 90° работают в основном мышцы пресса, свыше 90° - мышцы спины. |
|  | Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой. | Не опускать ногу, равновесие удерживать руками |
|  | Вращение голенью и стопой согнутой в колене ноги. | Не опускать ногу, равновесие удерживать руками |
|  | Отжимания в упоре на брусьях | Менять темп; хват рук; прогнувшись или согнувшись |
|  | Подтягивания на перекладине | Узкий, средний, широкий хват рук сверху или снизу; менять темп. |
|  | Подъем коленей в висе на перекладине. | Вариации: правое колено влево, левое вправо; круги коленями |
|  | Подскоки на одной ноге с подъемом согнутой в колене ноги к груди | Усложнения: хлест голенью; прямой удар кулаком; перемещения вперед, вбок, назад. |
|  | Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди | Усложнения: удар рукой. |
|  | Прыжки на двух ногах вверх с разведением прямых ног в стороны. | Усложнения: удар рукой. |
|  | Прыжки на двух ногах вверх с подгибанием ступней к ягодицам. | Усложнения: удар рукой. |
|  | Прыжки вверх на возвышение. | Толчок 2 ногами, помогать махом руками. |
|  | Прыжки в глубину (с тумбы, скамейки) с последующим отталкиванием. | Усложнения: удар рукой. |
|  | Многократные прыжки через препятствие | Через скамью, партнера: с блоком, ударом; прямо, боком, спиной, на одной ноге, в приседе. |
|  | «Степ» на скамейке | Усложнения: удар рукой. |
|  | Передвижения в приседе | Вперед, боком, спиной. Усложнения: удар рукой. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Удержание ноги в горизонтальном положении | Вперед, вбок, назад. |
|  | Нахождение в стойке без перемещений. | Следить за геометрией стойки. Усложнения: блоки, удары. |
|  | «Толкание стены кулаком». | Позиция: дзенкуцу-дачи, опорная точка - пятка задней ноги. Таз вперед. |
|  | Положение «упор лежа» на кулаках. | Без отжиманий. Кулак стоит на двух первых костяшках. |
|  | Нанесение многократных ударов ногами при поднятом колене. | Колено неподвижно. |
| Скорость | Старт из разных положений. | . Сидя, лежа на животе, на спине, в стойке (лицом, боком, спиной). |
|  | Бег с максимальной скоростью на 30-60 метров. | Отдых до полного восстановления дыхания. |
|  | Быстрый бег (в зале, в парке, в лесу) с уклонами, уходами от препятствий. | Вариант: в зале препятствиями могут служить набивные мячи, скамьи, гимнастические палки. |
|  | Перемещения в различных стойках в разных направлениях. | Усложнения: удары. В промежутках отдыха - упражнения на гибкость, расслабление. |
|  | Выполнение отдельных ударов с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах) | До снижения скорости удара. |
|  | Выполнение серий ударов руками, ногами с максимальной частотой (в воздух, на  снарядах). | 5-6 серий х 2-5 ударов в течение 10 сек, отдых 1-2 мин. |
|  | Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами. | Отдых 20 сек. Упражнение выполнять в течении 3 мин. |
|  | Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на  месте. | И.п. - в приседе. |
|  | «Бой с тенью». | Выполнять одиночные удары или серии с максимальной скоростью в сочетании с перемещениями, финтами, блоками. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ритмичные перемещения 2 сложенных вместе ладоней рук с максимальной  частотой. | Серии по 5 -10 сек. |
|  | Ритмичные подскоки со скакалкой. | Прокручивать 1,2,3 раза за один подскок. |
| Однократные прыжки в длину | С места, с подхода, с разбега. 5-6 раз х 2-4 серии. |
| Спрыгивание с подставки (скамейки) высотой 20-60 см. с последующим мгновенным отталкиванием в прыжке вверх или вперед | Усложнение: удар рукой. 5-8 раз х 1-3 серии |
| Действия по внезапным сигналам. | Действие может быть однозначно- обусловленное (принять упор лежа, нанести удар ногой, сделать блок) или быть выбранным из нескольких заранее обговоренных. |
| Выносливость | Совершенствование апактатной анаэробной мощности осуществляется при выполнении специальных упражнений сериями продолжительностью по 6-10 секунд, повторяя их по 5-6 раз в каждой серии, с отдыхом от 10-15 секунд до 1-3 минут. Всего в тренировке можно выполнить 2-4 таких серии работы с отдыхом между ними 4-5 минут. Чем выше тренированность, тем менее продолжительными должны быть интервалы отдыха. Эти промежутки отдыха необходимо заполнять упражнениями на растягивание или плавным и медленным выполнением комплексов формальных упражнений, по аналогии с комплексами оздоровительной гимнастики ушу. Уве­личивая постепенно продолжительность выполнения серий специальных упражнений до 15-20 секунд, можно добиться увеличения апактатной ёмкости Главный критерий контроля направленности нагрузки - высокая, не снижающаяся от серии к серии, мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» в работающих мышцах. Если повторять 10-секундные серии упражнения с 10-15-секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на одновременное совершенствование аэробной мощности. При увеличении продолжительности пя\л\* отдыха до 30 секунд нагрузка будет направлена и на увеличение аэробной емкости и эффективности. В таком режиме выполнения серий упражнений решаются не только задачи развития специальной выносливости, но, одновременно, и совершен­ствования техники, развития специфической силы и быстроты. При коротких интервалах отдыха заполнять их какими-либо другими упражнениями не следует.  Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений от 20 до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 3-6 минут нагрузка будет направлена на увеличение мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на ём­кость анаэробного гликолиза.  Для развития и совершенствования специальной выносливости, проявляющейся в способности вести поединок на уровне максимальной мощности, применяют и специально-подготовительные упражнения в различном режиме мышечной деятельности. В основном, рекомендуется использовать для этого обус­ловленный или свободный спарринг с одним или несколькими партнёрами, «бой с тенью», выполнение серий упражнений на снарядах, в передвижении и др. |  |
| Г ибкость | Активные статические упражнения на гибкость на основе асан Хатха-йоги |  |
| Пассивные статические упражнения на гибкость с партнером. |  |
| Традиционные упражнения для развития гибкости школы «Чой» китайского ушу. |  |
| Упражнения для развития гибкости, предусмотренные «Комплексной программой физического воспитания учащихся I—ХI классов». |  |
| Ловкость  (двигательно­  координационные  способности) | Упражнения, приемы каратэ-до. |  |
| Упражнения, приемы каратэ-до выполняемые в разные стороны, с противодействием партера, в ограниченном пространстве, после физической нагрузки и т.д. |  |
| Нестандартное сочетание общеразвивающих движений конечностями, телом, в  подготовительной част занятия. | Пример: бег с одновременным нанесением ударов; бег с захлестом голени и одновременным вращением предплечий в локтевых суставах; и т. д. |
| Упражнения, предусмотренные для воспитания координационных способностей «Комплексной программой физического воспитания учащихся I –XI классов » . |  |
| «Чувство  дистанции» | Отработка приемов каратэ-до в паре с партером, с постоянно оценкой необходимого для  реального выполнения расстояния |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Отработка приемов каратэ-до в паре с партнером, занимая по команде преподавателя  следующую дистанцию:  - слишком короткую;  -слишком длинную;  -нормальную. | Нормальную дистанцию работы надо закрепить с помощью необходимого числа повторений. |
|  | Сохранение заранее обусловленного расстояния от двигающегося в произвольном направлении партнера, выполняющего атакующее действие. | Не выполнять на фоне усталости. |
| «Чувство  времени» | Выделение при проведением партнером атаки ключевого момента, «слабого» звена для  нанесения эффективной контратаки | Преподаватель должен обозначить ключевой момент. |
|  | Отработка с партнером атакующих, защитных, защитно-атакующих действий с разной  скоростью |  |
|  | «Медленный спарринг» |  |
| «Чувство темпа» | При выполнении атакующих действий резко увеличить скорость («взорватьея») с последующим возвратом первоначальной скорости. | По заданию преподавателя. |
|  | При выполнении упражнения с партером вслед за партером увеличить и ли уменьшить скорость выполнения приема; вслед за ним вернуться к исходной скорости. | По заданию преподавателя. |

7. Тематический план.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | I четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Основы знаний: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - техника безопасности | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - этикет поведения | X | X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - сведения о спортивных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| единоборствах и боевых | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| искусствах | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Элементы строя | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Специализицованные |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| дыхательные комплексы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| двигательных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| умений и навыков, |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| двигательных качеств: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - позиции |  |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  |
| - защитные действия | X | X | X |  | X | X | X |  | X | X | X |  | X | X | X |  |  |  |
| руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - атакующие действия | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |  |
| руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия |  |  | X | X |  |  | X | X |  |  | X | X |  |  | X | X |  |  |
| ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - атакующие действия |  | X | X | X |  | X | X | X |  | X | X | X |  | X | X | X |  |  |
| ногами |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - комбинационная |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | У | X |
| техника |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - освобождения от | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | У | X |  |  |  |  |
| захватов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - перемещения |  |  |  |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |  |
| СПИК | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X\* | X |
| ОФП: | X | X | X | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |
| - развитие силовых |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных | X | X | X | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости |  |  |  | X | X |  | X | X |  | X | X |  | X | X |  | X | X |  |
| -развитие гибкости | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| координационных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | . 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13: | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| СФП | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Самостоятельные занятия: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение техникой |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |
| самообороны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| скоростных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| координационных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Овладение |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| организационными умениями |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| и навыками: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| демонстрация упражнений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подача команд; помощь в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| демонстрации элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| упражнений; помощь в оценке |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| результатов; проведение |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| разминки под контролем |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| преподавателя |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

У - учет знаний, умений и навыков, показателей в упражнениях учебной программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | II четверть | | | | | | | | | | | | | |
|  | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Основы знаний | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Элементы строя | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  |
| Специализированные | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| дыхательные комплексы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Формирование умений и |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| навыков, развитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| двигательных качеств: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - позиции | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |  |  |
| - защитные действия руками | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | х | X | X | X |
| - атакующие действия руками | х. | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - защитные действия ногами | X | X | X | X |  |  | X |  |  | X |  |  |  |  |
| - атакующие действия ногами | X | X |  | X | X |  | X | X |  | X | X |  | X | X |
| - комбинационная техника | X | X | X |  | X | X |  | X | X |  | X | X | X | X |
| - перемещения |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  |  |
| - формальный комплекс |  |  |  |  | X | X | X | X | X | У | X | X |  | X |
| - условный поединок |  |  | X | X |  | X | X |  | X | X | X | У | X |  |
| СПИК | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ОФП: |  |  |  |  |  |  |  | У |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X |  |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X |
| - развитие гибкости |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X |  |
| - развитие координационных |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X | X |
| качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Самостоятельные занятия: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - овладение техникой |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |
| самообороны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | \* X |
| скоростных способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X | X |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| силовых способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| гибкости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | X |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| выносливости |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| координационных качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал | **3 четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Основы знаний: | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | К | X | X | X | X |
| Элементы строя | XI |  | X |  | X |  | 1  X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  |
| Специализированные | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| дыхательные комплексы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Фоомиоование двигательных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| умений и навыков, оазвитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| двигательных качеств: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - позиции | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X | 1 |  | X |  |  |
| - защитные действия руками | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |х | X | X | X | X |
| - атакующие действия | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | !х | X | X | X | X |
| руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия ногами |  | X | X |  |  |  |  | X |  |  | X |  | X | х | X |  |  |  |
| - атакующие действия ногами | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - комбинационная техника | X |  | X |  | X |  | X | X | X | У | X |  |  | X |  |  | X |  |
| - перемещения |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X |  | X |  |  | X |  | X |
| - формальный комплекс | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |
| - условный поединок |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |
| - комплекс болевых приемов |  |  | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | У | X |  | X |  |
| СПИК | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ОФП: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие силовых | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X |  |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X | X |
| - развитие гибкости |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X |  |
| - развитие координационных |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X | X |
| качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Самостоятельные занятия: |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |
| - овладение техникой |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| самообороны |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - упражнения на развитие скоростных способностей | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие силовых способностей | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |х | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие гибкости | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | |х | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие выносливости | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие координационных качеств | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Овладение  организационными | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| умениями и навыками: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| демонстрация упражнений; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| подача команд; помощь в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| демонстрации элементов |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| упражнений; помощь в |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| оценке результатов; |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| проведение разминки под |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| контролем преподавателя |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |

У - учет знаний, умений и навыков, показателей в упражнениях учебной программы.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебный материал |  |  |  |  |  |  |  |  | IV | четверть | |  |  |  |  |  |  |  |
| Номера уроков | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | .4 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Основы знаний: | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Элементы стоя | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  |
| Специализированные | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| дыхательные комплексы |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| Фопмиоование двигательных |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| умений и навыков, оазвитие |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| двигательных качеств: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - позиции | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |
| - защитные действия руками | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - атакующие действия | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| .руками |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - защитные действия ногами |  |  | X | X |  |  |  | X | X |  |  | X | X |  |  | X | X | X |
| - атакующие действия ногами |  | X | X | X |  | X | X | X |  |  |  |  |  | X | X |  |  |  |
| - комбинационная техника |  | X | X |  | X | X |  | X | X |  | X | X |  | X | X | X |  | X |
| - перемещения |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |  | X |  |
| - формальный комплекс |  | X | X | X |  | X | X |  |  | X | X | X | X | к | У | X |  | X |
| - условный поединок | X | X |  | X | X |  |  | X | X | X | X | У | X |  |  | X |  |  |
| - комплекс болевых приемов |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  |  | X |  |  | X |
| СПИК | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| ОФП: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | У |  |
| - развитие силовых | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие скоростных | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X |
| способностей |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| - развитие выносливости | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X |
| - развитие гибкости |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |
| - развитие координационных |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |
| качеств |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| СФП | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Самостоятельные занятия: - овладение техникой самообороны | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X |  | X | X |
| - упражнения на развитие скоростных способностей | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | ;Х | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие силовых способностей | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие гибкости | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие выносливости | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| - упражнения на развитие координационных качеств | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X |
| Овладение ооганизаиионными умениями и навыками: демонстрация упражнений; подача команд; помощь в демонстрации элементов упражнений; помощь в оценке результатов; проведение разминки под контролем преподавателя | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | X | х | X | X | X | X |

У - учет знаний, умений и навыков, показателей в упражнениях учебной программы.

image4

Литература

1. Ашкинази С.М. Дисс. доктора пед. наук на спец. тему. - С.-Пб., 1994. - 459 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М., 1979. -355 с.
3. Бобрищев А.А. Научно-методические основы обучения аутогенной тренировке спортсменов в единоборствах: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук. - С-Пб., 1998. - 19 с.
4. Бобровский В.А. Патриотическое воспитание юных борцов: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук. - Омск, 1997. - 18 с.
5. Бурлаков А.Ю. Дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук. - С-Пб., 2000. - 295 с.
6. Бурлаков А.Ю. и др. Профиль здоровья детей и подростов, обучающихся в общеобразовательных учреждениях. // Проблемы и перспективы высшего гуманитарного образования в эпоху социальных реформ. Тезисы докладов. - С.-Пб.: Изд-во Гуманитарного Университета Профсоюзов, 1999.-С. 134.
7. Винник В.А. Эффективность различных форм физкультурно-спортивной активности в формировании ценностных ориентацией личности: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени доктора пед. наук. - М., 1991 - 24 с.
8. Гагонин С.Г. Развитие теории и практики физической культуры путем обобщения опыта боевых искусств Востока: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени доктора пед. наук. - С-Пб., 1999. - 42 с.
9. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо- традиция воинских искусств. - М., 1992. - 429 с.
10. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М., 1999. - С. 200-201.
11. Иванов С.А. Методика обучения технике рукопашного боя: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук. - М., 1995. - 23 с.
12. Мартинс Р. Социальная психология и спорт. - М., 1979. - С. 117-118.
13. Морозов В.А. Боевые искусства и спортивные единоборства мира. - С.-Пб., 1998.- 171с.
14. Морозов В.А. Содержание поэтапного обучения школьников и студентов физической самозащите: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук. - С-Пб., 2000. - 23с.
15. Накаяма М. Лучшее каратэ, -т. 1-11. - М., 2001.
16. Naitove Connie. Ргоtecting our children: Тhe fightagainst molestatio //Агst in Psychotherapy, 1985, Vо1. 12(2), р. 115-116.
17. Норрис Ч. Тайная сила внутри нас. (Дзен-решение реальных проблем). - Киев, 1997Г- 256 с.
18. Сидоров А.А., Лукоянов В.В. Методы обучения в спортивно-боевых единоборствах. - С.-Пб., 1997.-98 с.
19. Тарас А.Е. Боевые искусства. - Минск, 1997. - 638 с.
20. Теория и методика физического воспитания./под общ. ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - М., 1976. -304 с.
21. Фомин В.П., Линдер И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока. - М., 1991.- 368 с.
22. Цилфидис Л.К. Педагогическое взаимодействие как условие формирования личности в таэквон-до: Автореф. дисс. на соиск. учен, спепени канд. пед. наук. - М., 1998. - 24 с.
23. Шин И.Е. Педагогические и духовные традиции восточных единоборств и отношение к ним в России: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. пед. наук. - С-Пб., 1998. - 22 с.
24. Широбоков Б. А. Методика физической подготовки юных борцов-каратистов на этапе углубленной подготовки: Автореф. дисс. на соиск. ученой степени канд. гед. наук. - М., 1997. - 25 с.