

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ  
ТОРГОВЛИ»  
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
(ВАУТ МИНЭКОНОМРАЗВИТИЯ РОССИИ)**

СОГЛАСОВАНО  
Ученым советом  
протокол № 13 от 27.06.2023

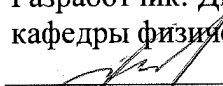
УТВЕРЖДАЮ  
По Ректору  
В.В. Идрисова  
20 августа 2023 г.


**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа дополнительного  
образования детей и взрослых «Спортивно-  
оздоровительный центр»**

Обсуждена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
кафедры физической культуры  
протокол № 23 от «20» июня 2023 г.

Москва

2023

Разработчик: Директор Спортивно-оздоровительного комплекса, старший преподаватель  
кафедры физической культуры  
 Варегина И.Е.

Руководитель  
структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры  
 Шувалов А.М.

Дополнительная общеразвивающая программа рассмотрена на заседании кафедры  
физической культуры «20» июня 2023 г. протокол № 23


## Содержание

|      |  |    |
|------|--|----|
| 1.   | Общая характеристика программы   | 4  |
| 1.1. | Направленность образовательной деятельности программы  | 4  |
| 1.2. | Дисциплины программы   | 4  |
| 1.3. | Нормативная правовая база  | 6  |
| 1.4. | Планируемые результаты обучения программы  | 6  |
| 1.5. | Категория обучающихся  | 7  |
| 1.6. | Форма обучения и сроки освоения  | 7  |
| 1.7. | Режим занятий  | 7  |
| 2.   | Содержание программы   | 7  |
| 2.1  | Планируемый календарный учебный график   | 7  |
| 2.2  | Учебный план   | 9  |
| 3.   | Рабочие программы дисциплин  | 10 |
| 3.1. | Фитнес   | 10 |
| 3.2. | Единоборства   | 17 |
| 3.3. | Оздоровительный атлетизм   | 22 |
| 3.4. | Плавание   | 23 |
| 3.5. | Синхронное плавание  | 31 |
| 3.6. | Спортивные игры  | 35 |
| 4.   | Организационно-педагогические условия  | 43 |
| 4.1. | Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса | 43 |
| 4.2. | Материально-технические условия реализации программы   | 49 |
| 4.3. | Учебно-методическое обеспечение программы  | 49 |
| 4.4. | Список литературы  | 50 |
|      | Приложение 1   |    |
|      | Приложение 2   |    |
|      | Приложение 3   |    |
|      | Приложение 4   |    |
|      | Приложение 5   |    |
|      | Приложение 6   |    |
|      | Приложение 7   |    |
|      | Приложение 8   |    |
|      | Приложение 9   |    |
|      | Приложение 10  |    |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Основные направленности программы это физкультурно-спортивная и социально-педагогическая. Программа направлена на удовлетворение потребностей взрослого населения и детей в активных формах двигательной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, организацию свободного времени. Программа актуальна в связи с возросшим стремлением населения к здоровому образу жизни и направлена на обучение и совершенствование двигательных умений и навыков средствами оздоровительных занятий различными видами спорта,

### 1.2. Дисциплины программы

**Фитнес.** Фитнес является системой оздоровительной физической подготовки. На занятиях по фитнесу обучающиеся выполняют упражнения (учатся технично выполнять) на основные группы мышц (мышцы рук спины, пресса, ног), упражнения на растягивание мышц и подвижность суставов, развивают выносливость и координацию. В течение всего занятия тело находится в постоянном движении, нагрузка распределяется на все основные группы мышц, работает опорно-двигательный и вестибулярный аппарат, работа происходит как с весом собственного тела, так и с использованием дополнительного оборудования, приводя мышцы в тонус. Система фитнес-тренировки, оказывает комплексное воздействие на организм. Укрепление и растягивание мышц, увеличение подвижности суставов (оздоровление опорно-двигательного аппарата), укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы (синхронизация движений с дыханием, контроль пульса и интенсивности), развитие координации и вестибулярного аппарата (составные упражнения). Также велико влияние занятий фитнесом на социальную сторону жизни. В первую очередь это мотивация и развитие личности, личностный рост. Для занятий физическими упражнениями требуется упорство, воля, желание преодолевать трудности и высокая самоорганизация, - все эти качества переносятся и на трудовую деятельность человека, что повышает качество и производительность труда. Нельзя также не отметить положительное влияние на психическое и эмоциональное благополучие, за счёт смены умственной и трудовой деятельности на физическую работу.

**Фитнес.** Обучение аэробике в групповых (взрослые не более 8 человек в группе, дети школьного возраста не более 12 человек в группе), занятиях продолжительностью 45 минут. Программа включает не менее 10 занятий.

**Фитнес.** Совершенствование умений и навыков аэробики, йоги, пилатес, зумбы, танцев, офп в групповых (взрослые не более 8 человек в группе, дети школьного возраста не более 12 человек в группе), занятиях продолжительностью 45 минут. Программа включает не менее 10 занятий.

**Единоборства.** Один из популярнейших и разнообразных среди молодежи видов спорта: каратэ, дзюдо, самбо, бокс, айкидо и т.п., имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение, содержащий разрешённые правилами соревнований броски и приемы. Единоборства приобщают обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствуют, воспитывают волевые качества, мотивируют на достижение успеха.

**Единоборства.** Обучение каратэ в групповых (взрослые не более 8 человек в группе, дети школьного возраста не более 12 человек в группе) занятиях продолжительностью 90 минут (в зале). Программа включает не менее 10 занятий.

**Оздоровительный атлетизм.** Оздоровительным атлетизмом или атлетической гимнастикой можно заниматься в любом возрасте. Дети уже в 10 лет могут тренироваться с легкими гантелями вместе со своими родителями. Других возрастных ограничений нет. Занятия в юношеском возрасте позволяют правильно формировать тело, укрепляют и развивают мышцы, способствуют нормальному развитию организма. Занятия в пожилом возрасте стимулируют в организме процессы биосинтеза и биоэнергетики, что значительно отодвигает процессы старения организма. Занятия атлетизмом являются незаменимым средством против стрессов, которые вызывают хроническое нервное напряжение, и ряда других заболеваний. Тренировки с постепенным увеличением веса отягощения снимают отрицательные эмоции, которые накапливаются за день. Доказано, что ежедневные занятия с отягощением в сочетании со здоровым питанием имеют омолаживающий эффект. Регулярные тренировки с отягощениями позволяют человеку: формировать свое тело укреплять суставы, кости и связки, увеличивать число капилляров в значительно ослаблять стресс и напряжение повседневной жизни, развивать самодисциплину и усиливать мотивацию, которая переносится на все другие сферы жизни.

**Оздоровительный атлетизм.** Совершенствование умений и навыков оздоровительного атлетизма в групповых (в группе не более 15 человек) занятиях продолжительностью 45 минут. Программа включает не менее 10 занятий.

**Плавание.** Плавание одно из наиболее эффективных оздоровительных и прикладных средств физического воспитания. Плавание является одним из ключевых элементов предмета «физическая культура» и нормативов комплекса ГТО.

**Плавание.** Совершенствование умений и навыков плавания в групповых (взрослые не более 6 человек на дорожке, дети школьного возраста не более 8 человек на дорожке) занятиях продолжительностью 45 минут.

Программа включает не менее 10 занятий.

**Плавание.** Обучение плаванию в групповых (взрослые не более 6 человек на дорожке, дети школьного возраста не более 8 человек на дорожке) занятиях продолжительностью 45 минут.

Программа включает не менее 10 занятий.

**Плавание.** Начальное обучение плаванию в групповых (дети школьного возраста не более 8 человек в группе) занятиях продолжительностью 90 минут (45 минут в зале, 45 минут в бассейне).

Программа включает не менее 10 занятий.

**Оздоровительное плавание** (плавание+ восстановительные процедуры).

**Оздоровительное плавание.** Совершенствование умений и навыков плавания в групповых (взрослые не более 6 человек на дорожке, дети школьного возраста не более 8 человек на дорожке) занятиях продолжительностью 60 минут (45 минут в бассейне, 15 минут в джакузи). Программа включает не менее 10 занятий.

**Оздоровительное плавание.** Обучение плаванию в групповых (взрослые не более 6 человек на дорожке, дети школьного возраста не более 8 человек на дорожке) занятиях продолжительностью 60 минут (45 минут в бассейне, 15 минут в джакузи).

Программа включает не менее 10 занятий.

**Синхронное плавание.** Синхронное плавание - один из основных видов водного спорта. По составу участников синхронное плавание – женский вид спорта. По характерному признаку синхронное плавание – художественный вид спорта, т.е. вид, изначально нацеленный на создание зрелищности и пластической выразительности. Синхронное плавание обладает всеми

достоинствами, присущими художественным видам спорта – красочностью выступлений, органичностью исполняемых движений, сочетанием силы и грации, возможностями совершенствования физической и эстетической культуры человека. С точки зрения двигательной практики синхронное плавание – многофункциональный вид спорта, помимо навыков скоростного плавания, имеют возможность и нуждаются в подготовке в других областях спорта: в подводном плавании, прыжках в воду; в различных областях двигательной практики: хореографии, акробатики, художественной гимнастики.

**Синхронное плавание.** Обучение синхронному плаванию в групповых (дети школьного возраста не более 8 человек на дорожке) занятиях продолжительностью 90 минут (45 минут в зале, 45 минут в бассейне). Программа включает не менее 10 занятий.

**Спортивные игры.** Спортивные игры одно из наиболее эффективных, интересных и доступных средств физической культуры. Программа ориентирована на группы (команды) людей в возрасте от 14 лет и старше, имеющих начальную подготовку по выбранному виду спорта.

**Спортивные игры.** Совершенствование умений и навыков спортивных игр (мини-футбол, баскетбол, волейбол) в групповых (в группе не более 15 человек) занятиях продолжительностью 45 минут.

Программа включает не менее 10 занятий.

### **1.3. Нормативная правовая база**

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования детей и взрослых «Спортивно-оздоровительный центр» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Концепция развития дополнительного образования детей, утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 года № 1726-р.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года № 28 об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. №09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы)»
- Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

## 1.4. Планируемые результаты обучения программы

Таблица 1

| №п/п | Направленность образовательной деятельности программы | Результаты обучения программы   |   |  |
|------|---|---|---|--|
|      |   | Знания  | Умения  | Владения   |
| 1.   | Физкультурно-спортивная                               | <i>Изучить и усовершенствовать основные умения и навыки, выбранного вида спорта, повысить физическую подготовленность</i> | <i>Развить и усовершенствовать основные физические качества. Повысить спортивное мастерство</i> | <i>Овладеть техникой выбранного вида спорта. Иметь привычку к постоянным занятиям физической культурой</i>                                     |
| 2.   | Социально-педагогическая                              | <i>Изучить основы здорового и безопасного образа жизни.</i>   | <i>Укрепить здоровье средствами физической культуры</i>   | <i>Овладеть навыками культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворить потребность в активных формах двигательной деятельности.</i> |

## 1.5. Категория обучающихся

Программа рассчитана на широкие возрастные категории, включая детей школьного возраста. Отдельно формируются группы для взрослых и детей. Состав группы на всех этапах обучения может меняться в зависимости от усвоения программы. Основным критерием для формирования групп является начальная подготовленность обучающегося. На первых занятиях проводится тестирование (проверка физической подготовленности), позволяющее также определить индивидуальные способности обучающихся. Обучающийся обязан перед заключением договора представить действительное заключение врача об отсутствии у него заболеваний, препятствующих занятиям соответствующим видом оздоровительного направления с указанием группы здоровья.

## 1.6. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Минимальный модуль любой дисциплины программы включает 10 занятий.

Трудоемкость минимальных модулей дисциплин программы в академических часах:

Фитнес-10 часов;  
 Единоборства- 20 часов;  
 Оздоровительный атлетизм- 10 часов;  
 Плавание- 10 часов;  
 Плавание (начальное обучение) -20 часов;  
 Оздоровительное плавание- 10 часов;  
 Синхронное плавание- 20 часов;  
 Спортивные игры- 10 часов.

Продолжительность образовательного процесса по программе варьируется в зависимости от количества занятий и расписания занятий, и прописывается в договоре. Возможно прохождение обучающимися одновременно нескольких дисциплин программы и повторное прохождение модулей программы.

### 1.7. Режим занятий

Занятия проводятся в Спортивно-оздоровительном комплексе ВАВТ по адресу: ул. Пудовкина, дом 4 А, корпус 1, по утвержденному расписанию в соответствии с учебным планом соответствующей дисциплины программы.

## 2. Содержание программы

### 2.1. Планируемый календарный учебный график для одного модуля дисциплин

Таблица 2

#### Занятия 1 раз в неделю

| Период обучения 10 недель |          |          |          |          |          |          |          |          |              |
|---------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--------------|
| 1 неделя                  | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя | 6 неделя | 7 неделя | 8 неделя | 9 неделя | 10 неделя    |
| УЗ                        | УЗ       | УЗ       | УЗ       | УЗ       | УЗ       | УЗ       | УЗ       | УЗ       | УЗ           |
|                           |          |          |          |          |          |          |          |          | УЗ<br>ИЗ/С/Т |

УЗ- учебные занятия

ИЗ/Т- итоговое занятие/соревнования/тестирование

Таблица 3

#### Занятия 2 раза в неделю

| Период обучения 5 недель |          |          |          |              |
|--------------------------|----------|----------|----------|--------------|
| 1 неделя                 | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя | 5 неделя     |
| УЗ                       | УЗ       | УЗ       | УЗ       | УЗ           |
|                          |          |          |          | УЗ<br>ИЗ/С/Т |

УЗ- учебные занятия

ИЗ/Т- итоговое занятие/соревнования/тестирование

Таблица 4



**Занятия 3 раза в неделю**

| <b>Период обучения 4 недели</b> |          |          |          |
|---------------------------------|----------|----------|----------|
| 1 неделя                        | 2 неделя | 3 неделя | 4 неделя |
| УЗ                              | УЗ       | УЗ       | ИЗ/С/Т   |

УЗ- учебные занятия

ИЗ/Т- итоговое занятие/соревнования/тестирование

Таблица 5

**Занятия 4 раза в неделю**

| <b>Период обучения 3 недели</b> |          |           |
|---------------------------------|----------|-----------|
| 1 неделя                        | 2 неделя | 3 неделя  |
| УЗ                              | УЗ       | УЗ/ИЗ/С/Т |

УЗ- учебные занятия

ИЗ/Т- итоговое занятие/соревнования/тестирование

Таблица 6

**Занятия 5 раз в неделю**

| <b>Период обучения 2 недели</b> |           |
|---------------------------------|-----------|
| 1 неделя                        | 2 неделя  |
| УЗ                              | УЗ/ИЗ/С/Т |

УЗ- учебные занятия

ИЗ/Т- итоговое занятие/соревнования/тестирование

## 2.2 Учебный план

Таблица 7

| Наименование дисциплины   | Общая трудоемкость, час | Контактная работа, час. |   |  |                      | С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час. |   |  |   | Самостоятельная работа, час | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация |
|---|-------------------------|-------------------------|---|--|----------------------|---|---|--|---|-----------------------------|-------------------------------|--------------------------|
|   |                         | Всего                   | В том числе                                 |  |                      | Всего   | В том числе                                 |  |   |                             |                               |                          |
|   |                         |                         | Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup> | Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме | Практические занятия |   | Лекции / в интерактивной форме <sup>6</sup> | Лабораторные занятия (практикум) / в интерактивной форме | Практические (семинарские) занятия интерактивной форме /в |                             |                               |                          |
| 1   | 2                       | 3                       | 4   | 5  | 6                    | 7   | 8   | 9  | 10  | 11                          | 12                            | 13                       |
| Фитнес, оздоровительный атлетизм, плавание, оздоровительное плавание, спортивные игры |                         |                         |   |  |                      |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Общая физическая подготовка   | 2                       | 2                       |   |  | 2                    |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Специальная физическая подготовка   | 2                       | 2                       |   |  | 2                    |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Техническая подготовка  | 5                       | 5                       |   |  | 5                    |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Итоговое занятие  | 1                       | 1                       |   |  |                      |   |   |  |   |                             | 1(Т)                          |                          |
| Всего:  | 10                      | 10                      |   |  | 9                    |   |   |  |   |                             | 1(Т)                          |                          |
| Единоборства, плавание 90 мин., синхронное плавание                                   |                         |                         |   |  |                      |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Общая физическая подготовка   | 4                       | 4                       |   |  | 4                    |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Специальная физическая подготовка   | 4                       | 4                       |   |  | 6                    |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Техническая подготовка  | 10                      | 10                      |   |  | 8                    |   |   |  |   |                             |                               |                          |
| Итоговое занятие  | 2                       | 2                       |   |  | 2                    |   |   |  |   |                             | 2(Т)                          |                          |
| Итого:  | 20                      | 20                      |   |  | 18                   |   |   |  |   |                             | 2(Т)                          |                          |

### **3. Рабочие программы дисциплин**

В рабочих программах дисциплин представлены несколько модулей с последовательным увеличением сложности от модуля к модулю. Обучающиеся могут осваивать как один, так и несколько модулей подряд или осваивать модуль повторно. Для каждой группы составляется календарно-тематический план.

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ РАЗДЕЛ Программы (в виде бесед в процессе занятий)**

##### **Гигиенические требования к занимающимся спортом**

Понятие о личной гигиене и гигиеническом обеспечении занятий. Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви и местам занятий. Понятие о режиме, его значение в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие о системе мероприятий по профилактике вредных привычек.

##### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**

Понятие о системе закаливания. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

##### **Влияние физических упражнений на организм человека**

Характеристика положительного воздействия физических упражнений на функциональные системы организма человека. Понятие о тренировочной нагрузке и ее основных характеристиках. Понятие об утомлении и переутомлении. Критерии готовности к возобновлению выполнения упражнений.

### **3.1 Фитнес**

#### **Содержание изучаемого курса**

##### **Практический раздел**

##### **Общая физическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения для мышц верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны, круговые движения в различных плоскостях, сгибание и разгибание из различных исходных положений; для туловища – повороты, наклоны из различных исходных положений; для мышц нижних конечностей – сгибание и разгибание ног в коленных и голеностопных суставах, маховые движения, круговые движения в голеностопных и тазобедренном суставах. Выполнение упражнения из легкой атлетики для воспитания выносливости и развития координации – ходьба с изменением скорости и длины шага; различные виды ходьбы (на носках; высоким, перекатом с пятки на носок; пружинистым шагом; с подскоками, с имитацией перешагивания через барьеры), чередование ходьбы и бега. Упражнения для развития равновесия, гибкости и ловкости. Упражнения на развитие силы (силовой выносливости), на мышцы нижних и верхних конечностей (односуставные и многосуставные); на группы мышц туловища (спины, груди, живота, ягодиц) с использованием сопротивления собственного веса, гантелей, медболов, в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа. Комплексы и комбинации упражнений – приседания и жимы, стоя, выпады и жимы, стоя, наклоны и тяги в наклоне и стоя; выходы в упоры: упор присев, упор лёжа; перемещения из положения упор лёжа. Составление комплексов и комбинаций из изученных упражнений.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

### **Техническая подготовка**

**Классическая аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации развитие выносливости, гибкости, координации движений, силы.

**Степ аэробика:** выполнение базовых шагов (элементов) без смены и со сменой лидирующей ноги, движения руками, простейшие комплексы и комбинации из базовых шагов (элементов) под музыкальное и без музыкального сопровождения; сочетания маршевых и синкопированных элементов (которые выполняются на раз и два), сочетание маршевых и лифтовых элементов, комплексы и комбинации на воспитание общей выносливости, координации движений, силы.

### **Хореография**

Танцевальные шаги, основные элементы танцевальных движений. Соединение и демонстрация элементов классической аэробики и элементов акробатики в композиции под музыкальное сопровождение и без него.

### **Растяжка**

Упражнения на растягивание работавших мышц, упражнения фитнес йоги, пилатеса, шпагаты, упражнения у станка, упражнения на фитболах.

## **Рабочие программы модулей**

### **Модуль № 1 (базовый)**

#### Занятие № 1 – 2

Правила по технике безопасности во время занятия, требования к одежде и обуви.

Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.

Обучение технике выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги:

- марш на месте и с перемещениями вперёд, назад (march);
- марш на месте, ноги врозь (out);
- два шага (ноги врозь), два шага (ноги вместе) без перемещения (out-in);
- два шага вперёд (ноги врозь), два шага назад (ноги вместе) (v-step);
- одна нога выполняет шаг вперёд, другая – на месте (tambo);
- два шага вперёд (ноги вместе), два шага назад (ноги вместе) (basic-step).

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.

Заминка: комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

#### Занятие № 3 – 6

Разминка: повторение базовых шагов без смены лидирующей ноги, комплекс общеразвивающих упражнений.

Обучение технике базовых элементов со сменой лидирующей ноги:

- шаг в сторону, приставить вторую ногу (step touch)

- два приставных шага в сторону (double step touch )
- шаг в сторону, подъем колена (knee up )
- шаг в сторону, два подъема колена (double knee up )
- шаг в сторону, подъем прямой ноги вперед (kick )
- шаг в сторону, два подъема прямой ноги вперед (double kick )
- шаг в сторону, подъем прямой ноги в сторону (lift side )
- шаг в сторону, два подъема прямой ноги в сторону (double lift side )
- шаг в сторону, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (curl )
- шаг в сторону, два захлеста голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице) (double curl )
- шаг в сторону, вторая нога выполняет касание на месте ( open step)
- шаг в сторону, приставить вторую ногу (касание вперед носком или пяткой) (toetouch, heel touch )
- шаг в сторону, скрестный шаг назад, шаг в сторону, приставить ( grapevine )
- шаг вперед, подъем колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад ( knee up, kick, curl, lift side, open step попеременные )
- шаг вперед, три подъема колена (подъем прямой ноги вперед, в сторону, захлест голени), два шага назад (repeat knee up ,kick , curl , lift, side )
- три быстрых шага на месте на «раз и два» (cha-cha-cha )
- три быстрых шага на «раз и два» с интенсивным перемещением ( shasse )

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

#### Занятие № 7 – 9

Разминка: повторение базовых шагов, комплекс общеразвивающих упражнений.

Разучивание и выполнение комплексов из изученных базовых элементов, подбор музыки с учетом интенсивности ритма. Выполнение комбинаций под музыкальное сопровождение.

Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и спины.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

#### Занятие № 10

Итоговое занятие. Разминка: повторение базовых шагов, комплекс общеразвивающих упражнений.

Составление и выполнение различных комплексов и комбинаций из изученных упражнений аэробики.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

### **Модуль № 2 (базовый)**

#### Занятие № 11 – 15

Степ-аэробика.

Разминка: Правила по технике безопасности во время занятий на степ-платформе, требования к одежде и обуви.

Разминка: комплекс общеразвивающих упражнений под музыку.

Обучение техники выполнения базовых шагов без смены лидирующей ноги:

- два шага на платформу, два шага на пол ( basik-step )

- два шага на платформу ( ноги врозь ), два шага на пол ( ноги вместе ) (v- step)
  - одна нога выполняет шаг вперёд на платформу – назад на пол, другой шагаем на полу на месте (mambo)
  - шаг на платформу, шаг на пол (stomp(mini – mambo))
  - шаг на платформу, два шага на пол, шаг на платформу с другой ноги, два шага на пол (6 point – mambo)
  - и.п. стоя сбоку от платформы: два шага на платформу, два шага на пол с переходом через платформу (over)
  - и.п. платформа между ног: два шага на платформу, два шага на пол в и.п. (straddleup)
  - и.п. стоя на платформе: два шага на пол по разные стороны от платформы, два шага на платформу в и.п. (straddle down)
  - два шага на платформу, два касания поочерёдно носком пола, два шага на пол (cup lunge)
- Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса.  
Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

### Занятие № 16–19

#### Степ-аэробика.

Разминка: повторение базовых шагов без смены лидирующей ноги, комплекс общеразвивающих упражнений.

Обучение базовым элементам со сменой лидирующей ноги:

- шаг на платформу, приставить вторую ногу (касание ступни), два шага на пол ( tap up)
  - шаг на платформу, подъём колена, два шага на пол (knee up)
  - шаг на платформу, подъём прямой ноги вперёд, два шага на пол ( kick)
  - шаг на платформу, захлест голени (согнув ногу, направить колено в пол, пятку к ягодице), два шага на пол (curl)
  - шаг на платформу, подъём прямой ноги в сторону, два шага на пол (lift side)
  - шаг на платформу, подъём прямой ноги назад, два шага на пол (back lift)
  - шаг на платформу, три подъёма колена, два шага на пол ( repeat knee up)
  - шаг на платформу, подъём колена, шаг на пол в сторону, подъём колена, шаг на платформу, подъём колена, два шага на пол (l – step)
  - шаг на платформу, два подъёма колена, два шага на пол ( double knee up)
  - шаг на платформу, 4,5,6,7 подъёмов колена, два шага на пол ( repeat 4,5,6.7 knee up)
  - шаг на платформу, два шага на пол (mini (little) – mambo)
  - шаг на платформу, шаг на пол, шаг на платформу, два шага на пол (double stomp)
  - три шага на платформу (вперёд – назад – вперёд), два шага на пол (tango step)
  - шаг на платформу, шаг в сторону на пол, шаг на платформу, два шага на пол в и.п. (spider)
  - три быстрых шага платформа – пол – платформа (на «раз и два»), два шага на пол в и.п. (cha – cha – cha)
  - три быстрых шага ( на «раз и два») с интенсивным перемещением через ступню и два шага на полу (мамбо назад) (shasse – mambo)
  - касание платформы, шаг на пол (step tap)
- Комплекс упражнений для укрепления мышц брюшного пресса и мышц спины.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

### Занятие № 20

Итоговое занятие. Разминка: повторение базовых шагов, комплекс общеразвивающих упражнений.

Составление и выполнение различных комплексов и комбинаций из изученных упражнений степ-аэробики

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

### **Модуль № 3 (базовый)**

#### Занятие № 21-22

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц нижних конечностей:

Приседание (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги врозь, естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить приседание до угла 90 ° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в и.п.

Выпады (с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, стопы параллельны, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90 ° , на выдохе вернуться в и.п. (выпады вперёд и в стороны в динамике).

Наклоны (становая тяга), ( с собственным весом, с гантелями, с набивным мячом);

И.П.: стоя, ноги на ширине тазовых костей, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90 ° бедро – корпус, на выдохе вернуться в и.п.

Составление и выполнение различных комплексов и комбинаций из изученных упражнений аэробики.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

#### Занятие № 23-24

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц спины:

Тяга в наклоне (без отягощения, с гантелями, с набивным мячом);

И.П: стоя в наклоне, угол 90 ° бедро – корпус, хват на ширине плеч, взгляд направлен вперёд. На выдохе выполнить тягу к животу, на вдохе – вернуться в и.п.

Разгибание спины, лёжа на животе.

И.П: лёжа на животе. На вдохе выполнить разгибание спины, на выдохе вернуться в и.п. Мышцы живота напряжены, голову не запрокидывать, таз прижат к полу.

Составление и выполнение различных комплексов и комбинаций из изученных упражнений аэробики.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

#### Занятие № 25-26

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).

Для мышц верхних конечностей и грудных мышц:

Тяга стоя к груди.

И.П: стоя ноги врозь. На выдохе – выполнить тягу гантелей вдоль корпуса до уровня середины груди, на вдохе вернуться в и.п. Корпус зафиксирован, спина прямая. Во время движения направлять локти вперёд вверх. Локтевой сустав не выше плечевого.

Жим лёжа.

И.П: лёжа, хват гантелей шире плеч. На вдохе опустить гантели к средней части груди, на выдохе – жим в и.п.

Сгибание и разгибание рук в упоре.

И.П: упор лёжа, широкая постановка рук (упор с колен или руки на скамье). На вдохе, сгибая руки в локтевых суставах, опуститься к полу, на выдохе вернуться в и.п.

Жим стоя.

И.П: стоя, хват гантелей по шире на верхней части груди, локти направлены в пол. На выдохе – жим гантелей, на вдохе – вернуться в и.п.

Составление и выполнение различных комплексов и комбинаций из изученных упражнений степ-аэробики.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

#### Занятие № 27-29

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах:

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук- вперёд, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставов, маховые движения и вращения в тазобедренных суставах, круговые движения стопой.

Для туловища: повороты, наклоны из различных исходных положений.

Комплекс упражнений на развитие силы (силовой выносливости).



Для мышц живота.

Сгибание и разгибание туловища.

И.П: лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На выдохе выполнить сгибание туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

Поднимание таза вверх.

И.П: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в тазобедренных суставах и коленных суставах до угла 90 °. На выдохе оторвать таз от пола по направлению к груди, на вдохе вернуться в и.п.

Диагональное скручивание.

И.П: лёжа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. А выдохе выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в и.п.

«Планка».

И.П: упор лёжа на предплечья, удержание и.п. Не прогибаться в пояснице, живот подтянут.

Составление и выполнение различных комплексов и комбинаций из изученных упражнений степ-аэробики.

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

### Занятие № 30

Итоговое занятие. Разминка: повторение базовых шагов, комплекс общеразвивающих упражнений.

Составление и выполнение различных комплексов и комбинаций из изученных упражнений аэробики, степ-аэробики

Комплекс упражнений на растяжку и расслабление.

## **3.2 Единоборства (каратэ)**

### **Содержание изучаемого курса**

#### **1-2 модуль (начальный этап)**

Один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

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

Техника безопасности. Принципы построения занятия Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки. Медицинский контроль. Значение самоконтроля.

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

### **Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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

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

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

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

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

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

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

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

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

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

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

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

#### **Техническая подготовка.**

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

**Кихон** – основная базовая техника каратэ.

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

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

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

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

### **3-4 модуль (базовый этап)**

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

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

#### **Общая физическая подготовка.**

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

#### **Специальная физическая подготовка.**

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

Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом.

##### **Упражнение для развития силы:**

Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются

и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

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

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

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

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

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

#### **Техническая подготовка.**

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

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

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

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

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

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

## **5-6 модуль (этап совершенствования)**

Совершенствование специальной физической подготовленности

Совершенствование технического мастерства

Совершенствование морально-волевых качеств

#### **Увеличение мышечной массы:**

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2 раза в неделю.

#### **Развитие способности проявлять силу в различных движениях:**

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю.

- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, кувырок вперед и назад, рондад.

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

#### **Специальная физическая подготовка**

- «двойки и тройки» (попеременные двух и трех ударные комбинации руками) в челноке по 20 сек на стойку – 32 раза и больше

- задняя рука + передняя нога (цки-маваши) – 20 сек – 20 раза и больше

- отжимания – 30 сек – 38 раз и больше

- кувырок – 30 сек – 29 раз и больше

- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 30 раза и больше

- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 раз и больше

- скакалка – 1 мин – 140 раз и больше.

**Технико-тактическая подготовка.** Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. «Самбоновская» техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

### **Работа 2 и 3 номером:**

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

- 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват.

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

**Интервальный метод:** В группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто напал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

- выполнение заданий на укороченной площадке

- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.

- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами

- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

Работа 1,2 и 3 номерами:

Умение выбирать правильное время для начала атаки;

Встречные удары ногами и руками в зачетную зону.

«Выдергивание» соперника на атаку с последующим встречным ударом или контратакующим действием.

Сложные комбинационные техники с разными соперниками (обманные атакующие действия, быстрые атакующие действия в разные уровни с возможностью проведения броска и дальнейшего добивания. Работа в последние 30, 20, 10 сек. поединка.

## **3.3. Оздоровительный атлетизм**

### **Содержание изучаемого курса**

Техника безопасности. Принципы построения тренировки в тренажерном зале. Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки на тренажерах. Продолжительность, темп тренировок. Частота смены комплексов. Медицинский контроль. Значение самоконтроля.

### **Общая физическая подготовка**

Виды упражнений по ОФП. Техника проведения ОРУ без предметов. Техника проведения ОРУ с предметами (скакалка, гимнастическая палка, мяч и пр.). Техника проведения ОРУ на гимнастической лестнице. Техника проведения ОРУ на гимнастической скамейке. Упражнения на развитие скорости. Скоростно-силовые упражнения. Упражнения на равновесие и координацию движений. Упражнения на расслабление и восстановление мышц.

### **Специальная физическая подготовка**

Гантели и штанга - эффективные спортивные снаряды для увеличения мышечной массы, моделирования тела и укрепления организма. Подбор гантелей. Подбор грифа и дисков.

Комплексы упражнений с гантелями и штангой. Техника безопасности выполнения упражнений с гантелями и штангой.

### **Техническая подготовка**

**Упражнения для развития грудных мышц и ног.** Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Грудные мышцы: большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, межреберные мышцы. Мышцы ног: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра (квадрицепс), двуглавая мышца бедра (бицепс бедра), икроножная мышца, камбаловидная мышца. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

**Упражнения для верхнего плечевого пояса и рук.** Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Мышцы рук и плечевого пояса: дельтовидная мышца, двуглавая мышца плеча (бицепс), трехглавая мышца плеча (трицепс), сгибатели и разгибатели пальцев. Подбор тренажеров для развития грудных мышц и мышц ног. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

**Упражнения для развития мышц спины и пресса.** Виды мышц живота, их значение (поддерживают в правильном положении внутренние органы, содействуя их нормальной работе, образуют брюшной пресс). Прямая мышца, наружная косая мышца. Виды мышц спины: трапециевидная мышца, длинные мышцы, широчайшая мышца. Подбор тренажеров для развития мышц спины и пресса. Техника выполнения упражнений на тренажерах.

**Примерное содержание практических занятий по оздоровительному атлетизму в Приложении №8**

## **3. 4. Плавание**

### **Содержание изучаемого курса (плавательный бассейн)**

Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в бассейне; оборудование бассейна; дорожки; стартовые тумбы; плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, зажимы для носа, очки, ласты, сменная обувь для бассейна, шапки для плавания, купальник; и т.д.

**Врачебный контроль.** Наблюдение за состоянием здоровья во время занятия. Беседа о роли физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития детей, оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений).

**Закаливание организма:** методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря.

### **Общая физическая и плавательная подготовка**

Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при изучении стилей плавания и гребковых движений в воде.

### **Специальная физическая и плавательная подготовка**

Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой. Плавание со вспомогательными средствами.

### **Техническая подготовка**

**Подготовительные упражнения по освоению с водой.** Передвижение по дну шагом, бегом, прыжками, взявшись за руки и с различными исходными положениями рук (за спину,

вытянуты вверх и т.д.); передвижение с изменением направлений (змейка, хоровод и т.д.). Движение руками и ногами с изменениями направлений и плоскостей из различных исходных положений, напряженно и расслабленно. Передвижение по дну шагом и бегом с помощью гребковых движений руками. Погружение в воду на задержанном вдохе и открывание глаз под водой. **Дыхательные упражнения:** из различных исходных положений выполнение продолжительного выдоха и «взрывного» выдоха после задержки дыхания (как на поверхности воды, так и в воду). **Лежание и скольжение на груди и спине с различными положениями рук.** Скольжение толчком одной и двумя ногами от дна и от бортика. Скольжение с вращением, скольжение на боку, скольжение с элементарными гребковыми движениями руками и ногами.

**Упражнения для изучения техники спортивных способов плавания, стартов и поворотов.**

**Кроль на груди и кроль на спине:** движение руками, ногами, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

**Брасс:** движение ногами, руками, дыхание, согласование движений ногами, руками с дыханием, общее согласование движений.

**Баттерфляй:** движение ногами, руками, дыхание; согласование движений ногами, руками с дыханием; общее согласование движений.

**Повороты и старты.** Простые открытые и закрытые повороты при плавании кролем на груди, брассом, баттерфляем и на спине. Стартовый прыжок с низкого бортика и тумбочки. Старт из воды при плавании на спине. Подвижные игры и развлечения на воде, учебные прыжки. Учебные прыжки: соскок в воду с низкого бортика; спад в воду из положения приседа или седа на бортике; спад в воду из положения стоя согнувшись с бортика, со стартовой тумбочки.

**Кроль на груди.** Плавание с полной координацией движений двух-, четырех-, и шестиударным кролем. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него – акцент на качественном длинном гребке). Плавание кролем с задержкой дыхания (на отрезках 10-15 м.). Плавание с двухсторонним дыханием (вдох на каждый третий и пятый гребок). Плавание кролем на груди с помощью движений одними ногами и различным исходным положением рук (руки вытянуты вперед; одна вперед, другая – вдоль туловища; обе вдоль туловища). Плавание кролем на груди с подменой гребка левой рукой, правая вдоль туловища; в момент начала третьего гребка левой, правая подхватывает движение и, в свою очередь, выполняет три гребка: левая после ее движения под водой остается вытянутой вдоль туловища и т.д. Плавание кролем на сцепление; в исходном положении одна рука вытянута вперед, другая у бедра, ноги выполняют непрерывные движения кролем; затем руки непременно выполняют: одна – захват воды и гребок до бедра, другая – выход из воды и движение по воздуху (под эту руку выполняется и вдох), после чего следует пауза в движениях рук, ноги работают кролем и т.д. (вдох выполняется под каждую руку). Для совершенствования двухударного варианта дополнительно применяют следующие упражнения. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй. Плавание с помощью движений ногами баттерфляй и одной руки кролем, вторая – вытянута вперед, вдох в сторону гребка (внимание обращается на оптимальное согласование гребка рукой с двумя захлестывающими ударами стоп вниз; один удар приходится на вдох руки в воду и захват воды, другой – на энергичное завершение гребка). То же, но вторая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки. Темповое плавание на коротких отрезках двухударным кролем с высоко поднятой головой – подбородок на поверхности воды, пловец смотрит вперед.

**Кроль на спине.** Плавание шестиударным кролем на спине с полной координацией движений и акцентом внимания; на вытянутом положении тела (таз и бедра у самой поверхности



воды, голова занимает положение почти строго на продольной оси тела), сильном и длинном гребке рукой со сгибанием в локте, непрерывном согласовании движений. Плавание на спине с помощью движений одними ногами, руки вытянуты вперед, кисти лежат одна на другой ладонями вверх, голова между рук (акцент внимания на непрерывных и энергичных движениях бедер с умеренной амплитудой, расслаблении голеностопных суставов, обтекаемом и плоском положении тела). То же одна рука вытянута вперед, другая у бедра. Плавание с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него). Плавание на спине с помощью движений ног и одной руки, другая прижата к бедру (во время гребков плечевой пояс руки, прижатой к бедру, подчеркнута выходит из воды вверх и имитирует движение, как если бы эта рука двигалась по воздуху и входила в воду). Плавание на спине с подменой: выполняется три гребка левой рукой, правая прижата к бедру, в момент начала третьего гребка левой – правая выходит из воды, движется по воздуху и, в свою очередь, выполняет 3 гребка; правая, после того как она завершила последний гребок, остается у бедра. То же, но во время гребков одной рукой, другая остается вытянутой вперед (смена положений рук происходит в момент завершения 3 или 2 гребка; внимание – на своевременную передачу гребка с руки на руку). Плавание кролем на спине с помощью одновременных гребков обеими руками и движений ногами кролем или баттерфляем). Плавание на спине на сцепление: в исходном положении одна рука вытянута вперед ладонью к наружи, другая у бедра, ноги непрерывно работают, после нескольких ударов ногами и в согласовании со следующими тремя ударами одна рука выполняет захват воды и гребок до бедра, другая одновременно – выход из воды и пронос по воздуху вперед; затем в движении рук настает пауза и после нескольких движений ногами кролем цикл движений руками повторяется.. Плавание на спине с различными вариантами дыхания: один вдох и выдох на полный цикл движений рук (например во время гребка левой – выдох, во время проноса левой вдох); один вдох и выдох на два полных цикла движений рук и др.

**Баттерфляй.** Плавание баттерфляем с помощью движений одними руками (с поплавком между ног и без него), постепенно увеличивая длину отрезков и количество их повторений (внимание на длинном гребке с высоким положением локтей, по оптимальной траектории со сгибанием рук в локтевых суставах). Плавание с помощью движений одними ногами баттерфляем (на груди, на спине, на боку) и различным исходным положением рук (обе вытянуты вперед; одна вытянута вперед, другая – у бедра; обе у бедра). Плавание с помощью движений ног и одной рукой баттерфляем, другая рука вытянута вперед в ритме двух ударного слитного дельфина (вдох поворотом головы в сторону). То же, но рука вытянута у бедра. Плавание с помощью движений ногами баттерфляем, рук кролем в ритме двух ударного слитной координацией. Плавание баттерфляем в двухударной слитной координацией, непрерывно чередуя: цикл движений левой рукой (правая у бедра), цикл движений обеими руками, цикл движений правой рукой (левая у бедра) и т.д. То же, но в цикле движениями одной рукой, другая остается вытянутой вперед. Плавание двухударным слитным баттерфляем с задержкой дыхания, с задержкой дыхания через 2-3 цикла, с дыханием через цикл и на каждый цикл движений руками (постепенно длина и количество учебных отрезков увеличиваются) Плавание с помощью движений руками баттерфляем, ногами кролем.

**Брасс.** Плавание с полной координацией движений вариантами брасса с поздним вдохом, последовательным согласованием рабочих движений руками и ногами (амплитуда рабочих движений средняя) и плоским положением тела. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами баттерфляем в ритме безнапльвного одноударного баттерфляя (движение стоп вниз совпадают с посылом мышц спины и плечевого пояса вперед и началом

гребка руками). То же, но обращая внимание на поздний вдох. Плавание с помощью непрерывных гребков руками брассом (с поплавком между ног и без него) с акцентом внимания на энергичном выполнении гребка с высоким подниманием локтей и мощном его завершении. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом, ногами кролем (таз и бедра у поверхности воды) Плавание на груди и на спине с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом (колени разводятся примерно на ширину таза), с подчеркнутым разворотом стоп во время отталкивания носками наружу и выходом бедер к поверхности воды в конце рабочего движения ногами (упражнения выполняются с доской в руках и без нее – обе руки вытянуты вперед или находятся у бедер). Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами (следить за плоским положением тела, энергичным выполнением заключительного движения руками, поздним вдохом, подтягиванием и отталкиванием ногами). Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками: после второго рабочего движения ногами руки тотчас начинают гребок, завершая цикл без наплывного брасса. Плавание с помощью непрерывных движений ногами и руками, чередуя 2-3 цикла движений рук брассом и ног дельфином с 2-3 циклами без наплывного брасса. Плавание брассом с полной координацией, но непрерывными и специально укороченными движениями ног от колена (утрированные темповые движения ногами ускоряют выведение рук вперед и начало гребка, сдвигают вдох на начало выведение рук вперед). Плавание брассом с оптимальной амплитудой движений руками и ногами.

**Старты и повороты.** Осваиваются рациональные варианты старта с тумбочки и из воды (под свисток, сирену, выстрел стартового пистолета). Старт со скольжением на дальность. Прохождение контрольного отрезка 10 м со старта под команду на время. Стар при смене этапов в эстафетном плавании. Обычный открытый поворот и поворот «маятником» с проносом руки над водой при плавании брассом и баттерфляем. Поворот кувырком вперед при плавании кролем без касания стенки руками. Закрытые повороты на спине с проносом по воздуху над собой или через сторону. Повороты, применяемые в комплексном плавании при переходе с одного способа на другой. Выполнение поворотов на время; выполнение скольжения после поворота на дальность. Проплывание на время контрольного отрезка 15 м, включающего в себя поворот.

### Тестирование

Итоговое занятие проводится в виде тестирования

| №  | Упражнение (начальный этап)                           |
|----|---|
| 1. | 25 м кролем на ногах с плавательной доской на технику |
| 2. | 25 метров кролем на груди на технику                  |
| 3. | 25 метров кролем на спине на технику                  |
| 4. | 25 метром брассом на технику                          |
| 5. | 25 метров баттерфляем на технику                      |

| №  | Упражнение (базовый этап)                         |
|----|---|
| 1. | 25м, 50 м кроль на груди с учетом времени         |
| 2. | 25,м 50 м кроль на спине с учетом времени         |
| 3. | 25м, 50 м брасс с учетом времени                  |
| 4. | 25м, 50 метров баттерфляй с учетом времени        |
| 5. | 100м, 200 м комплексное плавание с учетом времени |

**Содержание изучаемого курса (спортивный зал).** Правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. спортивная обувь и одежда для зала.

**Врачебный контроль.** Наблюдение за состоянием здоровья во время занятия. Беседа о роли физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития детей, оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений).

**Закаливание организма:** методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря.

#### **Техническая подготовка**

Упражнения на все группы мышц. Общеразвивающие упражнения, бег, упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения с резиной и утяжелителями. Упражнения на развитие мышц спины, плечевых суставов, рук при помощи резины с резкой сменой темпа выполнения упражнения. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Имитационные упражнения для изучения спортивных способов плавания, прыжки, повороты, упражнения на развитие гибкости.

#### **Общая физическая подготовка**

Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Прыжковая подготовка Упражнения на шведской стенке. эстафеты, подвижные игры

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, направленные на развитие двигательных навыков и умений, необходимых для пловца. Упражнения на гибкость и растягивание, индивидуально и в парах упражнения с набивными мячами (броски, приседы, выпады и т.д).

#### **Тестирование**

Итоговое занятие проводится в виде тестирования

| <b>№</b> | <b>Упражнение</b>  |
|----------|--|
| 1.       | Подтягивание 5 раз                                       |
| 2.       | На гимнастической стенке поднимание ног за голову 10 раз |
| 3.       | Подъем корпуса из положения лежа на спине 20 раз         |
| 4.       | Отжимания 20 раз   |
| 5.       | Упражнение «складка» 20 раз                              |
| 6.       | Выкрут вперед, назад                                     |

#### **Рабочие программы модулей. Плавание.**

##### **Плавательный бассейн.**

##### **Модуль №1 (начальный этап)**

**Занятие 1.** Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовленности. Подготовительные плавательные упражнения, (плавучесть, дыхание, погружение и всплывания, скольжение на груди и спине. Подготовительные плавательные упражнения (работа ног кролем на груди и спине рядом с бортиком, упражнения на плавучесть поплавок, звездочка на груди и спине).

**Занятие 2.** Комплекс ОРУ. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Обучение технике плавания кролем на груди.

**Занятие 3.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди (дыхание). Развитие двигательных качеств.

**Занятие 4.** Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании кролем на груди. Развитие координации движений.

**Занятие 5.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений.

**Занятие 6.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине (дыхание).

**Занятие 7.** Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании кролем на спине.

**Занятие 8.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений.

**Занятие 9.** Комплекс ОРУ. Обучение прыжкам в воду. Развитие координации движений. Игры на воде.

**Занятие 10.** Комплекс ОРУ. Контрольное плавание 25 м кролем на груди, кролем на спине.

## **Модуль № 2 (начальный этап)**

**Занятие 1.** Комплекс ОРУ. Элементы спортивного плавания брасс (движение ногами на груди и спине и у бортика). Элементы спортивного способа плавания брасс (движение ногами, в согласованности с дыханием и с плавательной доской). Элементы спортивного способа плавания брасс (движение рук в согласованности с дыханием).

**Занятие 2.** Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании брассом. Развитие координации движений.

**Занятие 3.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений.

**Занятие 4.** Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании брассом.

**Занятие 5.** Комплекс ОРУ Исправление допущенных ошибок при плавании брассом. Плавание брассом в согласовании работы рук, ног, и дыхания.

**Занятие 6.** Комплекс ОРУ. Элементы спортивного плавания баттерфляй (движение ногами на груди и спине и у бортика). Обучение волнообразным движениям. Обучение поворотам «маятник»

**Занятие 7.** Комплекс ОРУ Элементы спортивного плавания баттерфляй (движение руками в согласованности с дыханием).

**Занятие 8.** Комплекс ОРУ. Обучение прыжкам со стартовой тумбочки. Игры на воде.

**Занятие 9.** Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании баттерфляем. Развитие координации движений.

**Занятие 10.** Комплекс ОРУ. Контрольное плавание 25 м брассом, баттерфляем.

## **Модуль №3 (начальный этап)**

**Занятие 21.** Комплекс ОРУ. Обучение плавания кролем на груди. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 22.** Комплекс ОРУ. Обучение технике кролем на спине. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 23.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 24.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания баттерфляем. Развитие специальной выносливости.

**Занятие 25.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине и на груди. Развитие общей выносливости.

**Занятие 26.** Комплекс ОРУ. Обучение технике переменного и скоростного плавания брассом

**Занятие 27.** Комплекс ОРУ. Обучение технике переменного и скоростного плавания баттерфляем

**Занятие 28.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди, брассом. Повышение функциональных возможностей.

**Занятие 29.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине, баттерфляем. Повышение функциональных возможностей.

**Занятие 30.** Комплекс ОРУ. Проведение внутригрупповых соревнований

### **Спортивный зал.**

#### **Модуль №1 (начальный этап).**

**Занятие № 1.** Беседа: история плавания. Подвижная игра.

**Занятие № 2.** Упражнения на мышцы предплечья, и силу рук. Эстафеты с предметами.

**Занятие № 3.** Упражнения на развитие мускулатуры. Подвижная игра с мячом.

**Занятие № 4.** Упражнения на мышцы пресса. Эстафеты (развитие ловкости).

**Занятие № 5.** Упражнения на растяжку и гибкость. Подвижная игра.

**Занятие № 6.** Упражнения с предметами (скакалка, резина, мячи) Эстафета с предметами.

**Занятие № 7.** Упражнения на гимнастических матах (кувырки, мосты). Подвижная игра.

**Занятие № 8.** Упражнения на все группы мышц. Эстафеты с мячом.

**Занятие № 9.** Круговая тренировка . Подвижная игра.

**Занятие № 10.** Упражнения на мышцы ног и рук. Эстафеты с гантелями.

#### **Модуль № 2 (начальный этап)**

**Занятие № 11.** Упражнения на мышцы ног и рук с резиной. Подвижная игра.

**Занятие № 12.** Упражнения на развитие гибкости. Эстафета с препятствиями.

**Занятие № 13.** Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра с мячом.

**Занятие № 14.** Упражнения на мышцы – стабилизаторы. Эстафета с мячом.

**Занятие № 15.** Динамические и статические упражнения для укрепления мышц. Подвижная игра.

**Занятие № 16.** Упражнения на растяжку и гибкость. Эстафета с обручами.

**Занятие № 17.** Упражнения на прыгучесть. Подвижная игра.

**Занятие № 18** Упражнения с использованием шведской стенки. Эстафета с набивными мячами.

**Занятие № 19.** Упражнения с элементами акробатики. Эстафеты.

### **Модуль №3 (начальный этап)**

**Занятие № 21.** Упражнения на все группы мышц, растяжку, гибкость. Эстафета со скакалкой.

**Занятие № 22.** Упражнения с элементами акробатики. Эстафеты с элементами акробатики кувырки, прыжки).

**Занятие № 23.** Упражнения с резиновыми эспандерами. Подвижная игра с мячом.

**Занятие № 24.** Упражнения на укрепление мышц рук и плечевого пояса. Эстафета с передачей набивного мяча.

**Занятие № 25.** Упражнения с отягощениями. Подвижная игра.

**Занятие № 26.** Прыжковые упражнения. Эстафеты с препятствиями.

**Занятие № 27.** Круговая тренировка. Подвижная игра с мячом.

**Занятие № 28.** Упражнения на шведской стенке. Эстафета со скакалкой.

**Занятие № 29.** Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подвижная игра.

**Занятие № 30.** Итоговое тестирование.

### **Плавательный бассейн.**

#### **Модуль №1 (базовый этап)**

**Занятие 1.** Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка уровня плавательной подготовленности. Игры в воде. Обучение прыжкам со стартовой тумбы.

**Занятие 2.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди. Обучение согласованию движений в плавании кролем на груди. улучшение координации движений.

**Занятие 3.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине. Обучение согласованию движений в плавании кролем на спине. улучшение общей координации движений.

**Занятие 4.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом. Обучение согласованию движений в плавании. Улучшение общей координации движений.

**Занятие 5.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания баттерфляем (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений.

**Занятие 6.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом (дыхание). Развитие общей выносливости.

**Занятие 7.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди. Развитие скоростных качеств.

**Занятие 8.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине. Развитие скоростных качеств.

**Занятие 9.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом. Развитие скоростных качеств.

**Занятие 10.** Комплекс ОРУ. Контрольное плавание 50 м кролем на груди, брассом, кролем на спине. С учетом времени.

#### **Модуль № 2 (базовый этап)**

**Занятие 11.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания баттерфляем (движения рук, ног). Улучшение общей координации движений.

**Занятие 12.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания баттерфляем(дыхание). Развитие двигательных качеств

**Занятие 13.** Комплекс ОРУ. Обучение согласованию движений в плавании баттерфляем. Развитие общей координации движений.

**Занятие 14.** Комплекс ОРУ. Обучение технике старта и поворота в плавании кролем на груди. Улучшение координации в плавании кролем на груди.

**Занятие 15.** Комплекс ОРУ. Обучение технике старта и поворота в плавании брассом. Улучшение координации в плавании брассом.

**Занятие 16.** Комплекс ОРУ. Обучение технике старта и поворота в плавании баттерфляем. Улучшение координации в плавании баттерфляем.

**Занятие 17.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости.

**Занятие 18.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на спине. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости.

**Занятие 19.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания брассом. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие общей выносливости.

**Занятие 20.** Комплекс ОРУ. Контрольное плавание 50 м кролем на груди, брассом, кролем на спине, 25 м баттерфляем с учетом времени.

### **Модуль №3 (базовый этап)**

**Занятие 21.** Комплекс ОРУ. Обучение технике скоростного плавания кролем на груди. Повышение функциональных возможностей.

**Занятие 22.** Комплекс ОРУ. Обучение технике скоростного плавания кролем на спине. Повышение функциональных возможностей.

**Занятие 23.** Комплекс ОРУ. Обучение технике скоростного плавания брассом. Повышение функциональных возможностей.

**Занятие 24.** Комплекс ОРУ. Обучение технике скоростного плавания баттерфляем. Повышение функциональных возможностей.

**Занятие 25.** Комплекс ОРУ. Обучение технике переменного и скоростного плавания кролем на спине и на груди

**Занятие 26.** Комплекс ОРУ. Обучение технике переменного и скоростного плавания брассом

**Занятие 27.** Комплекс ОРУ. Обучение технике переменного и скоростного плавания баттерфляем

**Занятие 28.** Комплекс ОРУ. Обучение технике плавания кролем на груди, брассом. Повышение функциональных возможностей.

**Занятие 29.** Комплекс ОРУ. Прыжки в воду, эстафеты, игры в воде.

**Занятие 30.** Комплекс ОРУ. Проведение внутригрупповых соревнований

Примерное содержание практических занятий по плаванию (совершенствованию) представлено в Приложении № 10

## **3.5 Синхронное плавание**

### **Содержание изучаемого курса (плавательный бассейн)**

Правила техники безопасности и правила поведения в бассейне, в душевых и раздевалках, спортивном зале. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в бассейне; оборудование бассейна; дорожки; стартовые тумбы; плавательные доски, колобашки, плавательные лопатки, зажимы для носа, очки, ласты, сменная обувь для бассейна, шапки для плавания, купальник.

**Врачебный контроль.** Наблюдение за состоянием здоровья во время занятия. Беседа о роли физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития детей, оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений).

**Закаливание организма:** методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря.

#### **Техническая подготовка**

Обучение технике спортивных способов плавания (имитационные упражнения, техника спортивных способов плавания, упражнения на скольжения, дыхание, захват, подтягивание, отталкивание, упражнения на ускорение и координацию движений), элементы прикладного плавания. Изучение гребковых движений рук и ног в продвижение и на месте. Изучение элементов и простых фигур синхронного плавания (гребки веерного типа, удерживающие, продвигающие, обратные). Гребки ногами на месте кроль, брасс, экбите. Гребки в горизонтальном и вертикальном положении тела. Ознакомление с обязательными элементами в синхронном плавании. Ориентирование и передвижения над и под водой в различных комбинациях и положениях. Упражнения на задержку дыхания. Плавание с различным положением тела (на боку, спине, груди, вперед головой, вперед ногами). Игры, направленные на ориентирование детей как над, так и под водой. Изучение основных положений и передвижений синхронного плавания. Изучение исходных положений, обязательных элементов. Изучение позиции вертикаль, цапля, кран, изучение различных позиций в проплыве как под водой, так и над водой. Изучение перестроений и равнений. Изучение простейших базовых фигур для детей школьного возраста. Спортивные способы плавания. Плавание со вспомогательными предметами: ласты, колобашка, лопатки, доски, резина. Постановка техники спортивных способов плавания. Исправление допущенных ошибок при плавании.

#### **Общая физическая и плавательная подготовка**

Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на исправление допущенных ошибок при изучении стилей плавания и гребковых движений в воде.

#### **Специальная физическая и плавательная подготовка**

Ориентирование в воде, упражнения на задержку дыхания, плавание под водой и над, в различных комбинациях. Плавание со вспомогательными средствами.

#### **Психологический контроль**

Формирование в течение всего времени обучения по программе стойкого интереса к спорту, соревновательных мотиваций, способности к самоконтролю.

#### **Тестирование**

Итоговое занятие проводится в виде тестирования. Осуществляется, чтобы выявить уровень усвоения программы.

| №  | Дисциплина   |
|----|--|
| 1. | 200 м. Плавательный комплекс   |
| 2. | 50 м. Вольный стиль с учетом времени   |
| 3. | 12.5 м. Плавание на задержку дыхания   |
| 4. | Проплывание в положении с согнутой ногой на спине (стандартным и обратным гребком) |
| 5. | Положение вертикаль  |



### **Содержание изучаемого курса (спортивный зал)**

Правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. спортивная обувь и одежда для зала.

**Врачебный контроль.** Наблюдение за состоянием здоровья во время занятия. Беседа о роли физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития детей, оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений).

**Закаливание организма:** методы и средства закаливания. Личная гигиена. Понятие о соблюдении личной гигиены. Требования к хранению и использованию личных вещей, и инвентаря.

#### **Техническая подготовка**

Упражнения на все группы мышц. Общеразвивающие упражнения, бег, упражнения на развитие подвижности суставов. Упражнения с резиной и утяжелителями. Упражнения на развитие мышц спины, плечевых суставов, рук при помощи резины с резкой сменой темпа выполнения упражнения. Совершенствование функциональных возможностей и физических качеств: быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Элементы упражнений художественной гимнастики и акробатики: маховые движения и руками, и ногами, прыжки, повороты, равновесия, упражнения на развитие гибкости, складки, мосты, шпагаты.

#### **Общая физическая подготовка**

Обучение упражнениям, развивающим силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость. Упражнения на шведской стенке

#### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения, направленные на развитие двигательных навыков и умений, необходимых для результативной работы, стойки, шпагаты, перевороты, кувырки, и.т.д)

#### **Тестирование**

Итоговое занятие проводится в виде тестирования

| <b>№</b> | <b>Дисциплина</b>   |
|----------|---|
| 1.       | Подтягивание 5 раз  |
| 2.       | На гимнастической стенке поднимание ног за голову 10 раз  |
| 3.       | Подъем корпуса из положения лежа на спине 20 раз          |
| 4.       | Отжимания 20 раз  |
| 5.       | Упражнение «складка» 20 раз                               |
| 6.       | Стойка на руках у стенки                                  |
| 7.       | Стойка на лопатках  |
| 8.       | Шпагаты (продольный, правый и левый) с небольшого провиса |
| 9.       | Комбинация прыжков и поворотов                            |

### **Рабочие программы модулей**

#### **Модуль № 1 (плавательный бассейн)**

Занятие № 1. Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения. Проверка плавательной подготовленности

Занятие № 2. Техника спортивных способов плавания

Занятие № 3. Техника спортивных способов плавания (с инвентарем)

Занятие № 4. Техника спортивных способов плавания (с инвентарем)

Занятие № 5. Техника спортивных способов плавания под водой (с инвентарем и без)

Занятие № 6. Исправление допущенных ошибок при технике спортивных способов плавания

Занятие № 7. Изучение техники гребковых движений в синхронном плавании

Занятие № 8. Изучение техники гребковых движений в синхронном плавании в передвижении

Занятие № 9. Изучение техники гребковых движений в синхронном плавании (головой вниз)

Занятие № 10. Передвижения под водой за счет гребковых движений  
**(спортивный зал)**

Занятие № 1. История синхронного плавания. Просмотр видео с соревнований по синхронному плаванию

Занятие № 2. Упражнения на мышцы предплечья, и силу рук

Занятие № 3. Упражнения на развитие мускулатуры

Занятие № 4. Упражнения на мышцы пресса

Занятие № 5. Упражнения с элементами хореографии

Занятие № 6. Упражнения с предметами (скакалка, резина, мячи)

Занятие № 7. Упражнения на гимнастических матах

Занятие № 8. Упражнения на все группы мышц

Занятие № 9. Круговая тренировка

Занятие № 10. Упражнения на мышцы ног и рук

**Модуль № 2 (плавательный бассейн)**

Занятие № 1. Игры в воде на развитие скоростно-силовых качеств

Занятие № 2. Плавание под водой различными стилями в ластах

Занятие № 3. Игры в воде с мячами (упражнения на развитие ловкости)

Занятие № 4. Упражнения на развитие специальной выносливости (с отягощением и без)

Занятие № 5. Ориентирование и передвижение под и над водой в различных комбинациях и положениях

Занятие № 6. Комплексное плавание (с ластами, лопатками, мячами)

Занятие № 7. Изучение основных положений синхронного плавания в плоскости и под водой

Занятие № 8. Изучение техники прыжков из воды

Занятие № 9. Упражнения на развитие специальной выносливости (с отягощением и без)

Занятие № 10. Изучение гребковых движений с резиной  
**(спортивный зал)**

Занятие № 1. Упражнения на мышцы ног и рук с резиной

Занятие № 2. Упражнения на развитие гибкости

Занятие № 3. Упражнения на развитие быстроты и ловкости

Занятие № 4. Упражнения на мышцы - стабилизаторы

Занятие № 5. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц

Занятие № 6. Упражнения на растяжку и гибкость

Занятие № 7. Упражнения на растяжку и гибкость

Занятие № 8. СФП. Упражнения на мышцы- стабилизаторы (планки)

Занятие № 9. Упражнения с элементами акробатики

Занятие № 10. Промежуточное тестирование

### **Модуль № 3 (плавательный бассейн)**

Занятие № 1. Изучение элементов фигур

Занятие № 2. Изучение основных позиций в синхронном плавании (горизонтальные)

Занятие № 3. Изучение основных позиций в синхронном плавании (горизонтальные)

Занятие № 4. Изучение основных позиций в синхронном плавании (вертикальные)

Занятие № 5. Изучение основных позиций в синхронном плавании (вертикальные)

Занятие № 6. Изучение фигур

Занятие № 7. Изучение фигур

Занятие № 8. Изучение фигур

Занятие № 9. Изучение фигур

Занятие № 10. Итоговое тестирование

### **(спортивный зал)**

Занятие № 1. Упражнения с элементами хореографии на все группы мышц, растяжку, упражнения у станка

Занятие № 2. Упражнения с элементами акробатики. Упражнения под музыку (ритмика)

Занятие № 3. Упражнения с элементами хореографии на все группы мышц, растяжку, упражнения у станка

Занятие № 4. Упражнения с элементами акробатики

Занятие № 5. Упражнения под музыку (ритмика)

Занятие № 6. Упражнения под музыку (ритмика)

Занятие № 7. Прослушивание и просчет музыкальных композиций

Занятие № 8. Прослушивание и просчет музыкальных композиций

Занятие № 9. Прослушивание и просчет музыкальных композиций

Занятие № 10. Итоговое тестирование

## **3.6. Спортивные игры**

### **Содержание изучаемого курса**

Техника безопасности. Принципы построения занятия Особенности проведения разминки, ее необходимость. Определение нагрузки. Подбор индивидуальной нагрузки. Медицинский контроль. Значение самоконтроля. Правила соревнований.

**Общая физическая подготовка.** Упражнения, развивающие силу, быстроту, координацию, ловкость, гибкость, выносливость.

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса** Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля; в парах, держась за мяч – упражнения в сопротивлении. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями. То же во время ходьбы и бега.

### **Упражнения для мышц шеи и туловища.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы, туловища). Поднимание прямых и согнутых ног в

положении лежа на спине, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз. Упражнения с набивными мячами – лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах.

#### **Упражнения для мышц ног и таза.**

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях. Упражнения с гантелями – бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад), из положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в стороны из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед и назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры руками. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь, с захватом за ноги. Из положения стоя на коленях перекал вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись и стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми и прямыми ногами. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь в сед с прямыми ногами. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

#### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах, упражнения для развития скоростно- силовых качеств, упражнения для развития специальной выносливости, упражнения для развития координации, упражнения для развития общей выносливости

#### **Развитие специальной быстроты**

По зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5,10,15 и т.д.) до 30м, с постоянным изменением длины отрезков из исходных положений: стойка баскетболиста лицом, боком и спиной к стартовой линии; сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами. Стартовые рывки с мячом, в соревнованиях с партнером, вдогонку за партнером, вдогонку за летящим мячом, в соревнованиях с партнером. Бег с остановками и с резким изменением направления. «Челночный бег» на 5,8 и 10 м (с общим пробеганием за одну попытку 25-35 м). «Челночный бег», отрезки пробегаются лицом, спиной вперед, правым, левым боком, приставными шагами. Бег в колонну по одному – по постоянно меняющемуся зрительному сигналу выполняется определенное задание: ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, поворот на 360о – прыжком вверх, имитация передачи и т.д. То же, но занимающиеся передвигаются в парах, тройках от лицевой до лицевой линий.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.** Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Выпрыгивания из исходного положения стоя толчковой ногой на опоре 50-60 см как без, так и с различными отягощениями (10-20 кг). Подпрыгивание, как на одной, так и на двух ногах, по 5-8 отталкиваний в серии. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки с места вперед-вверх, назад-вверх, вправо-вверх, влево-вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами, то же, но с преодолением препятствия.

### **Упражнения для развития специальной выносливости**

Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Многократно повторяемые и специально организованные упражнения в технике и тактике игры (особенно в прессинге и стремительном нападении), игровые упражнения 2х2, 3х3, двусторонняя тренировочная игра, продленная на 5-10 минут. Для воспитания специальной выносливости в состоянии эмоционального напряжения и утомления используются упражнения высокой интенсивности.

### **Упражнения для развития специфической координации**

Ловля и передача мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Упражнения с передачей мяча (мячей) в стену: ловля мяча после поворота, после преодоления препятствия, после дополнительной ловли и передачи, после смены мест с партнером, стоящим справа или слева, после прыжка через мяч с поворотом на 180° (360°). Ловля мячей, летящих из различных направлений, с последующим броском в движущуюся цель. Упражнения с выполнением кувырков, ловля и передача мяча выполняются до кувырка, после рывка и сразу после кувырка. То же, но с последовательным выполнением нескольких кувырков подряд, чередующихся с передачами мяча на уровне груди при беге. То же, но после ловли следует бросок в кольцо: а) в движении с двух шагов; б) в прыжке; в) с добиванием. Передачи мяча на быстроту, точность и правильность по отношению к выполнению задания (передать мяч тому или другому партнеру в зависимости от того, кто передал мяч или в каком порядке стоят партнеры и т.п.), при этом постоянно менять выбор действия на фоне вестибулярных раздражений: после рывка (лицом, спиной вперед), после кувырка, после прыжка в развороте, на 360°. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета). Основным здесь является умение координировать движения, сохранять темп при различных сочетаниях, точно выполнять все приемы в максимально быстром темпе, а также точно и правильно выполнять конечное действие при неоднородном выборе решения.

### **Техническая подготовка. Баскетбол.**

**Техника нападения. Передвижения и стойки:** передвижения с максимальной скоростью, ускорения, остановки; сочетание передвижений с остановками, прыжками, поворотами; сочетание передвижений, остановок, прыжков с техническими приемами нападения. **Владение мячом:** ловля мяча (на максимальной скорости передвижения при сопротивлении противника, на максимальной высоте прыжка при сопротивлении противника с целью последующей атаки корзины); (после резкого входа в 3-секундную зону; в наивысшей точке прыжка с целью последующей атаки корзины; приём голевых передач, скрытых передач, мяча в движении на максимальной скорости, сброшенного мяча в условиях, моделирующих различные игровые ситуации повышенной сложности; сочетание различных способов ловли мяча с техническими приемами нападения в разных игровых ситуациях повышенной сложности; передача мяча (длинная передача мяча двумя и одной рукой сверху, передача мяча игроку, убегающему «в отрыв»; длинная передача в сторону боковой линии, передача мяча нападающему, входящему в 3-секундную зону в различных игровых ситуациях, передача мяча после ловли в прыжке, первая передача «в отрыв» после подбора мяча при

активном сопротивлении противника; передача мяча с разворотом на 180°; передача мяча центральному игроку с целью атаки корзины, скрытые передачи из различных исходных положений; передача мяча с финтами, сбрасывание мяча при проходах на кольцо); броски мяча (в прыжке с ближних, средних дистанций, а также при активном сопротивлении противника, добивание мяча, бросок мяча в прыжке с разворотом на 180°; бросок мяча двумя, одной руками сверху вниз, на месте и в движении; штрафной бросок; добивание мяча после отскока от щита или кольца двумя и одной рукой в одно касание; многократное добивание мяча при активном противодействии; бросок мяча с места с дальних дистанций при активном сопротивлении противника; бросок мяча после резкого входа под кольцо в игровых ситуациях повышенной сложности)

**Ведение мяча:** проход под кольцо из исходного положения лицом и спиной к защитнику; проход вдоль лицевой линии с последующим сбрасыванием мяча партнёру, входящему в 3-секундную зону; ведение мяча со сменой режима и характера передвижения; дриблинг; проходы из положений спиной, боком к щиту при активном сопротивлении противника; ведение мяча на максимальной скорости со сменой высоты отскока в игровых ситуациях при активном сопротивлении противника; обводка на скорости с различными способами маневрирования в ситуациях высокой игровой сложности; проход под кольцо с правой и левой стороны с последующей атакой корзины при активном сопротивлении противника.

#### **Техника защиты.**

**Передвижения:** сочетание передвижений, стоек с техническими приёмами защиты в различных частях площадки; сочетание остановок и прыжков с техническими приёмами защиты; передвижения и стойки при подстраховке центрального игрока; передвижения и стойки при противодействии игрокам различного амплуа при их месторасположении в различных частях площадки.

**Овладение мячом:** отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центральному игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

#### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия:** выбор места для применения технических приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях с учётом выполняемых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

**Групповые действия:** выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

**Командные действия:** нападение против зонного прессинга; применение комбинаций в ходе игры; сочетание систем игры в нападении в ходе встречи; выполнение намеченного плана командных действий в ходе игры; умение изменять тактические действия команды в ходе встречи в зависимости от различных факторов (результат, неожиданное действие противника, индивидуальные особенности отдельных игроков и т.п.).

#### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия:** выбор места и способа противодействия партнёру, в зависимости от его игровых функций и месторасположения; выбор места способа овладения

мячом, противодействия и их сочетаний в комплексных индивидуальных действиях с учётом игровых функций и применяющихся систем игры; против конкретного противника с учётом его индивидуальных особенностей.

**Групповые действия:** выбор места, момента и способа взаимодействия с партнёрами при зонном прессинге; групповые взаимодействия с учётом конкретного противника.

**Командные действия:** зонный прессинг; организация защитных действий против применения комбинаций в процессе игры; сочетание систем игры в ходе встречи; смена форм защиты в зависимости от конкретной ситуации.

#### **Двусторонняя игра**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

#### **Техническая подготовка. Волейбол.**

##### **Техника перемещения.**

Перемещение из стоек (высокой, средней, низкой): в сочетании с перемещением; ходьба с крестным шагом вправо, влево, бег спиной вперед; перемещение приставными шагами спиной вперед; двойной шаг назад, вправо, влево, остановка прыжком; и сочетание способов перемещения.

##### **Техника передачи мяча сверху двумя руками.**

Имитация передачи мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения; передача над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке, передача низкая, средняя, высокая; передача на точность в парах, передача для нападающего удара в 4, 3, 2 зоны.

##### **Техника приема мяча снизу двумя руками.**

Имитация приема мяча снизу двумя руками на месте, после перемещения; прием над собой, в парах, у стены, через сетку, параллельно сетке; прием на точность в парах, у стены; прием подачи.

##### **Техника подачи мяча.**

Имитация верхней подачи. Подача с 3 м., 6 м., 9 м. Верхняя прямая подача на точность. Подача подряд 10 попыток, подача в правую и левую половину площадки. Подача в дальнюю и ближнюю от сетки половину площадки. Соревнования на большее количество правильно выполненных подач. Верхняя прямая подача по правилам игры.

##### **Техника приема подачи.**

Прием снизу подачи: прием подачи сверху двумя руками в зонах 6, 1, 5. Прием подачи в зонах 6, 5, 1; прием подачи по правилам игры.

##### **Техника нападающего удара.**

Нападающие удары: по ходу сильнейшей рукой с разбега (1, 2, 3 шага) по мячу, подвешенному на амортизаторах; через сетку по мячу, наброшенному партнеру; нападающий удар из зоны 4 с передачи партера из зоны 3. Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач.

##### **Индивидуальные действия**

Выбор места: для выполнения второй передачи в зонах 3, 2; для нападающего удара (прямого сильнейшей рукой в зонах 4, 2); для выполнения второй передачи в зоне 2; стоя спиной по направлению; для выполнения подачи (верхней прямой).

При действиях с мячом: выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передача сверху двумя руками, кулаком, снизу. Подача верхняя на точность зоны. Чередование способов подач на точность.

### **Групповые действия**

Взаимодействие игрока с зоны 3 с игроком зоны 4, игрока зоны 3 с игроком зоны 2 (при второй передаче). Взаимодействие игроков передней линии. При первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2, игрока с зоны 3 с игроком зоны 4.

### **Командные действия**

Система игры со второй передачи игрока со второй передачи игрока передней линии. Прием нижних подач и первая передача в зону 3, вторая передача в зону 4 и 2, стоя лицом со стороны передачи. Прием нижних подач и первой передачи в зону 2, вторая передача в зону 3. Прием мяча от подач и первая передача в зону 3, вторая – игроком, к которому передающий стоит спиной. Система игры со второй передачи игрока передней линии.

### **Тактика защиты**

#### **Индивидуальные действия**

При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху, снизу, с нападением).

#### **Групповые действия**

Взаимодействие игроков внутри линии при приеме мяча от нижней подачи и передачи. Передача нападающего и обманного удара.

#### **Командные действия**

Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед». Расположение игроков при приеме мяча от противника «углом вперед» с применением командных действий.

#### **Двусторонняя игра**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

### **Техническая подготовка. Мини-футбол.**

#### **Техника нападения**

**Передвижения.** Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх—вправо и вверх—влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

**Отбор мяча.** Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из положения «в шаге». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

#### **Техника игры вратаря.**



Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для «закрывания» соперника.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

**Индивидуальные действия с мячом.**

Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на Партнера и соперника.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штраф-ударах, выбрасывание мяча.

**Тактика защиты**

**Индивидуальные действия.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций, правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

**Тактика вратаря**

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### **Двусторонняя игра**

Подбор соревновательных упражнений, самостоятельные регулярные тренировки; участие в соревнованиях.

#### **Примерные рабочие программы на 10 занятий.**

##### **Мини-футбол**

**Занятие № 1.** Правила игры, Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча. Совершенствование координации движений. Двусторонняя игра.

**Занятие № 2.** Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча. Техника ударов по воротам. Двусторонняя игра.

**Занятие № 3.** Комплекс ОРУ. Совершенствование техники ведения, остановки и отбора мяча. Развитие скоростных качеств. Двусторонняя игра.

**Занятие № 4.** Комплекс ОРУ. Развитие быстроты реакции. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники ударов по мячу. Двусторонняя игра.

**Занятие № 5** Комплекс ОРУ. Совершенствование ударов по воротам в движении, взаимодействие игроков в парах. Двусторонняя игра.

**Занятие № 6** Комплекс ОРУ. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники перемещения. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра.

**Занятие № 7.** Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Удары по мячу ногой и головой. Двусторонняя игра.

**Занятие № 8.** Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Игра в квадрат 6х2. Двусторонняя игра.

**Занятие № 9.** Комплекс ОРУ. Совершенствование и отработка стандартных положений в мини-футболе. Двусторонняя игра.

**Занятие № 10.** Итоговое занятие. Комплекс ОРУ. Контрольная игра

##### **Волейбол**

**Занятие № 1.** Правила игры, Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование двигательных качеств, верхние и нижние передачи. Двусторонняя игра.

**Занятие № 2.** Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений, нападающий удар, прием подачи. Двусторонняя игра.

**Занятие № 3.** Комплекс ОРУ. Совершенствование техники подачи. Развитие скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.

**Занятие № 4.** Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Совершенствование техники блокирования. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра.

**Занятие № 5.** Комплекс ОРУ. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование быстроты реакции. Двусторонняя игра.

**Занятие № 6.** Комплекс ОРУ. Совершенствование общей быстроты и скоростно-силовых качеств. Развитие скоростно-силовых качеств. Тактические приемы с первой, второй передачи. Двусторонняя игра.

**Занятие № 7.** Комплекс ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Совершенствование группового блокирования. Двусторонняя игра.

**Занятие № 8.** Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники приема нападающего удара. Двусторонняя игра.

**Занятие № 9.** Комплекс ОРУ. Совершенствование координации движений. Совершенствование нападающего удара, приема подачи, Блокирования. Двусторонняя игра.

**Занятие № 10.** Итоговое занятие. Комплекс ОРУ. Контрольная игра

### **Баскетбол**

**Занятие № 1.** Правила игры, Техника безопасности. Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование ведения, передачи мяча. Двусторонняя игра.

**Занятие № 2.** Комплекс ОРУ. Совершенствование специальной координации. Совершенствование техники броска в движении из-под блока. Двусторонняя игра.

**Занятие № 3.** Комплекс ОРУ. Совершенствование техники передачи мяча Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование скоростных качеств. Двусторонняя игра.

**Занятие № 4.** Комплекс ОРУ. Совершенствование быстроты реакции. Совершенствование техники бросков двумя руками с дальней дистанции. Двусторонняя игра.

**Занятие № 5** Комплекс ОРУ. Совершенствование обманных движений с мячом и без мяча. Совершенствование общей быстроты Двусторонняя игра.

**Занятие № 6** Комплекс ОРУ. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование бросков в движении из-под блока. Совершенствование техники перемещения. Двусторонняя игра.

**Занятие № 7.** Комплекс ОРУ. Совершенствование индивидуальной технико-тактической подготовки. Выполнение штрафных бросков. Двусторонняя игра.

**Занятие № 8.** Комплекс ОРУ. Совершенствование передачи мяча двумя руками с отскоком и без. Перемещения без мяча и с мячом. Совершенствование быстроты. Двусторонняя игра.

**Занятие № 9.** Комплекс ОРУ. Совершенствование ведения с высоким и низким отскоком мяча от пола, обводки. Совершенствование ловкости. Двусторонняя игра.

**Занятие № 10.** Итоговое занятие. Комплекс ОРУ. Контрольная игра

## **4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **4.1 Квалификация научно-педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса**

Таблица 8

| Ф.И.О. преподавателя          | Наименование ВУЗа (который окончил) и специальности и квалификации по диплому  | Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (ночетное) звание, дополнительная квалификация   | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж педагогической работы |                                    | Наименование читаемой дисциплины  |
|-------------------------------|--|---|---|----------------------------|------------------------------------|---|
|                               |  |   |   | Всего                      | В том числе по читаемой дисциплине |   |
| Шашков Алексей Анатольевич    | Московская Государственная академия физической культуры 1996 г.<br><b>Квалификация:</b> Преподаватель физической культуры. Тренер.   | Штатный <b>Повышение квалификации:</b> 09.11.2023-28.11.2023; «Противодействие коррупции в организациях, созданных для выполнения задач, поставленных перед федеральными государственными органами»; Всероссийская академия внешней торговли Минэкономразвития России; 12 ч.  | 12  | 12                         |                                    | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |
| Валентик Владимир Геннадьевич | 2001 г. ФГБОУ ВО Московская Государственная Академия Физической Культуры., Специальность: Физическая культура и спорт, Специалист по физической культуре и спорту. <b>Курсы повышения квалификации:</b> 2010г., Центр организационно – методического обеспечения физического воспитания Департамента образования г. Москвы "Организация и методика проведения физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в образовательных учреждениях", 72 часа<br><br>2016, Московская Государственная Академия Физической Культуры, "Физическая культура в дошкольных и школьных образовательных организациях", 72 часа | <b>Штатный Награды, звания:</b><br>2011г. Грамота ДО САО «За большой вклад в дело развития образования и воспитания подрастающего поколения москвичей»;<br><br>2012г. Спортивный судья всероссийской категории по Восточному боевому единоборству;<br><br>2010г. Почетный знак «Мастер боевых искусств» РСБИ;<br><br>Черный пояс, 4 дан Кобудо (ФКР, Россия);<br><br>2017г. Черный пояс, 1дан Рюкю Кобудзюцу (RKAGB, Великобритания)<br><br>2022, 16 часов. «Современная методика | 21  | 21                         | 21                                 | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |

| Ф.И.О. преподавателя       | Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации диплому  | Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация  | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж педагогической работы |                                    | Наименование читаемой дисциплины  |
|----------------------------|---|--|---|----------------------------|------------------------------------|---|
|                            |   |  |   | Всего                      | В том числе по читаемой дисциплине |   |
|                            |   | преподавания физической культуры и актуальные педагогические технологии, адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ограниченными возможностями здоровья»   |   |                            |                                    |   |
| Варегина Ирина Евгеньевна  | 1986г. Московский Институт Радиотехники и Электроники и Автоматики. Инженер-конструктор-технолог ЭВА. Курсы переподготовки: 2011 г. Российский Государственный Социальный Университет Преподавание и организация учебно-тренировочного процесса в спортивных и образовательных организациях | Штатный Мастер спорта России по водному поло, тренер-преподаватель высшей категории. Почетная грамота Минэкономразвития России 2023 год 24.05.2023 - 16.09.2023; "Организация деятельности учебных подразделений образовательных организаций высшего образования, реализующих дисциплины по физической культуре и спорту". ФГАОУ ВО "Сибирский федеральный университет", НОЦ "Институт непрерывного образования" | 39  | 32                         | 32                                 | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |
|                            |   |  |   |                            | -                                  | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |
| Хорьков Вадим Владимирович | 1990 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры.   | Штатный Мастер спорта СССР по плаванию 24.05.2023 - 16.09.2023; "Организация   | 34  | 8                          | 8                                  | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической                   |

| Ф.И.О. преподавателя       | Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому  | Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация  | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж педагогической работы |                                    | Наименование читаемой дисциплины  |
|----------------------------|--|--|---|----------------------------|------------------------------------|---|
|                            |  |  |   | Всего                      | В том числе по читаемой дисциплине |   |
|                            | <b>Специальность</b> - физическая культура и спорт<br><b>Квалификация</b> - Преподаватель физической культуры, тренер по плаванию  | деятельности учебных подразделений образовательных организаций высшего образования, реализующих дисциплины по физической культуре и спорту". ФГАОУ ВО "Сибирский федеральный университет", НОЦ "Институт непрерывного образования"   |   |                            |                                    | культуре и спорту   |
| Варегин Станислав Игоревич | Московский Государственный Университет Имени М.В. Ломоносова<br>Квалификация: Преподаватель<br>Специальность: Физическая география<br><br>Курсы переподготовки: 2016 г. Автономная Некоммерческая Высшего Образования «Московский Институт Современного Академического образования. «Физическая культура в образовательных учреждениях в условиях реализации ФГОС. 288 часов. Право на ведение профессиональной деятельности в сфере спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательных учреждениях. | Штатный<br>Мастер спорта России по мини-футболу 2018г.<br><br>2022, 16 часов. «Современная методика преподавания физической культуры и актуальные педагогические технологии, адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ограниченными возможностями здоровья» | 42  |                            | 8                                  | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |
| Сундетова Улжан Шапхатовна | . 1997 г. "Российская Государственная академия физической культуры"<br>Специальность: "Физическая культура"<br>Специализация: " Теория и методика преподавания плавания"<br>2001 г. " Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта"  | Штатный<br>Мастер спорта по плаванию кандидат педагогических наук<br>Учёное звание: доцент<br>Почётная грамота РГУФКСИТ за многолетнюю плодотворную работу по развитию и совершенствованию учебного процесса,  | 26  | 26                         | 26                                 | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |

| Ф.И.О. преподавателя        | Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации диплому  | Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация  | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж педагогической работы |                                    | Наименование читаемой дисциплины  |
|-----------------------------|---|--|---|----------------------------|------------------------------------|---|
|                             |   |  |   | Всего                      | В том числе по читаемой дисциплине |   |
|                             |   | высокий профессионализм, значительный вклад в дело подготовки высококвалифицированных специалистов и научно-педагогических кадров.   |   |                            |                                    |   |
| Калинина Татьяна Николаевна | 1988г. Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> - физическая культура и спорт<br><i>Квалификация</i> - Преподаватель физической культуры, тренер по виду спорта.        | Штатный. Заслуженный тренер России по плаванию. <b>Повышение квалификации:</b> 2022, 16 часов. «Современная методика преподавания физической культуры и актуальные педагогические технологии, адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ограниченными возможностями здоровья»  | 36  | 21                         | 21                                 | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |
| Башина Екатерина Алексеевна | 2013г. -Харьковская Государственная Академия физической культуры, специальность «Физическое воспитание», С присвоением квалификации специалиста по физическому воспитанию и спорту, преподавателя высших учебных заведений. | Штатный<br>Квалификационная категория педагог дополнительного образования, Награждена почетной грамотой Министерства образования российской федерации. <b>Повышение квалификации:</b> 2022, 16 часов. «Современная методика преподавания физической культуры и актуальные педагогические технологии, адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ограниченными возможностями здоровья» | 20  |                            | 20                                 | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |

| Ф.И.О. преподавателя         | Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому  | Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация   | Стаж работы в области профессиональной деятельности | Стаж педагогической работы |                                    | Наименование читаемой дисциплины  |
|------------------------------|--|---|---|----------------------------|------------------------------------|---|
|                              |  |   |   | Всего                      | В том числе по читаемой дисциплине |   |
| Обувалов Игорь Викторович    | 1986 г. – Государственный Центральный ордена Ленина институт физической культуры. <i>Специальность</i> – физическая культура и спорт<br><i>Квалификация</i> – Преподаватель физической культуры и спорта     | Штатный<br><b>Повышение квалификации:</b><br>«Современная методика преподавания физической культуры и актуальные педагогические технологии, адаптивная физическая культура в условиях реализации ФГОС для лиц с ограниченными возможностями здоровья»   | 8   |                            | 8                                  | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |
| Сундетова Айкерим Шапхатовна | 1998 г. Южно-Казахстанский государственный университет имени М. Ауезова;<br>специальность: "Физическая культура и спорт"<br>квалификация: "преподаватель по физической культуре";<br>"тренер по виду спорта" | Штатный<br>"Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по пауэрлифтингу; приказ N 06-2-2/27 от 27.01.2004 г.; номер удостоверения 2223, выдан 18.11.2011 г.;<br>"Мастер спорта международного класса Республики Казахстан" по жиму лёжа; приказ N 1-10/218 от 25.12.2008 г.; номер удостоверения 2225, выдан 18.11.2011 г. | 14  |                            |                                    | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |
| Козлов Александр Сергеевич   | 2002 г. Российская государственная академия физической культуры<br>Бакалавр физической культуры<br>Специалист по физической культуре   | совместитель  | 16  |                            |                                    | Физическая культура и спорт, элективные курсы по физической культуре и спорту |



## 4.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивно-оздоровительный комплекс ВАВТ Минэкономразвития России, расположенный по адресу: Ул.Пудовкина, дом 4А, корпус 1, включает в себя:

**Бассейн** – длина 25 метров, 4 дорожки, 4 стартовые тумбы, джакузи. **Оборудование:** система хронометража, трибуны для зрителей, подводные тренажеры, 3 инфракрасные кабины, ворота для водного поло, инвентарь для плавания и аквааэробики, робот-пылесос для очистки дна и стен.

**Универсальный зал** площадь- 651,5 кв. м. **Оборудование:** кондиционер, система звукоусиления, баскетбольные щиты на металлических фермах с электроприводом, стойка волейбольная универсальная, свободная теннисная рама с сеткой, соревновательная подкатная система для бадминтона, столы для настольного тенниса, футбольные ворота, универсальное табло, трибуны для зрителей, гимнастические скамейки, зеркала, шведские стенки, турники.

**Зал фитнес 1** площадь 121,7 кв.м, покрытие: спортивный линолеум. **Оборудование:** кондиционер, рециркулятор для обеззараживания воздуха, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеoinформации, зеркало, коврики, бодибары, гантели, сайклы.

**Зал фитнес 2** площадь 121,7 кв.м, покрытие: спортивный линолеум, модульный резиновый помост.

**Оборудование:** кондиционер, рециркулятор для обеззараживания воздуха, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеoinформации, коврики, бодибары, гантели, рукоход (навесные брусья, гриф, перекладина одинарная кроссфит, регулируемые скамьи, грифы, обрезиненные блины, тренажер-кроссовер, беговые дорожки, эллиптические тренажеры, велотренажеры, маты гимнастические, тренажер турник, брусья, пресс.

**Зал фитнес 3** площадь -62,1 кв.м. **Оборудование:** кондиционер, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеoinформации, зеркала, шведская стенка, турник, манекен, подушка на стену, степы, коврики, бодибары, гантели, гимнастические станки.

**Зал фитнес 4** площадь- 95,9 кв.м. **Оборудование:** кондиционер, средства отображения и ввода видеoinформации, зеркала, гимнастические станки, шведская стенка, турник, степы, маты, фитболы, гимнастические коврики, гантели, скакалки, обручи, блоки для йоги, кольца для пилатеса.

**Зал фитнес 5** площадь 60,9 кв.м., покрытие: спортивный регупол. **Оборудование:** кондиционер, рециркулятор для обеззараживания воздуха, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеoinформации, эллиптический тренажер, горизонтальный и вертикальный велотренажеры, степпер, коврики, гантели, кольца для пилатеса, гимнастические обручи, палки гимнастические, фитнес-резинки.

**Тренажерный зал** площадь -115,4 кв.м.

**Оборудование:** кондиционер, система звукоусиления, средства отображения и ввода видеoinформации, зеркала, современные тренажеры.

## 4.3 Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)

- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях

**Основные методы занятий:**

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

**Основные средства занятий:**

- общеразвивающие упражнения
- игровые упражнения
- скоростно-силовые упражнения
- упражнения на выносливость
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

**Основные средства работы**

1. Теоретические занятия: беседы и лекции по спортивной тематике и гигиене.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка
5. Спортивные игры
6. Открытые уроки и внутренние соревнования.

**Формы и методы работы**

1. Основная форма работы – учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя подготовительную, основную и заключительную часть.
2. Участие во внутригрупповых соревнованиях, итоговые тестирования
3. Выступления на различных праздниках и открытых уроках.

**Используются методы обучения:**

- Словесные – описание, объяснения, рассказы, беседы по теме занятий, разбор ошибок;
- Наглядные – показ, учебные пособия и фильмы, использование дополнительных ориентиров на занятиях;
- Практические – освоение спортивной техники, развитие подвижности и координации.

**4.4. Список литературы.**

1. Фитнес : учебное пособие / Т. И. Ратманская, О. В. Булгакова, А. Ю. Осипов, М. Д. Кудрявцев. - Красноярск : Сибирский федеральный университет, 2021. - 100 с. - ISBN 978-5-7638-4512-9. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2088767>
2. Технологии и методики фитнес-тренировки : учебное пособие / А.И. Замогильнов, В.Е. Крылов, В.М. Якунина, А.И. Иванов. — Москва : ИНФРА-М, 2024. — 308 с. — (Высшее образование). — DOI 10.12737/1938066. - ISBN 978-5-16-018243-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/1938066>

3. Морозов, В. О. Теория и методика преподавания плавания : учебно-методическое пособие / В. О. Морозов. - 2-е изд., стер. - Москва : Флинта, 2022. - 118 с. - ISBN 978-5-9765-5143-5. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1906155>
4. Андреев, С. Н. Мини-футбол (футзал) : упражнения по физической и технико-тактической подготовке : пособие / С. Н. Андреев. - Москва : Спорт, 2020. - 472 с. - ISBN 978-5-9500-1795-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1085918>
5. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр : учебник / В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2020. - 720 с. - ISBN 978-5-907225-41-1. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1153739>
6. Атлетическая гимнастика : учебное пособие (практикум) / сост. В. С. Денисенко, В. Г. Петрякова. - Ставрополь : Изд-во СКФУ, 2021. - 108 с. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2132862>
7. Родин, А. В. Индивидуальная тактическая подготовка в спортивных играх (на примере баскетбола и волейбола) : монография / А. В. Родин, В. П. Губа. - Москва : Спорт, 2023. - 188 с. - ISBN 978-5-907601-13-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2000809>
8. Силовой фитнес: основы тренировок : учебно-методическое пособие / А. В. Козлов, А. А. Бударников, И. Е. Варегина, А. М. Шувалов. - Москва : Всероссийская академия внешней торговли, 2022. - 107 с. - ISBN 978-5-9547-0220-0. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2041682>
9. Максимова, М. Н. Теория и методика синхронного плавания: Учебник / Максимова М.Н., - 2-е изд., испр. и доп. - Москва :Спорт, 2017. - 304 с. ISBN 978-5-906839-76-3. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/917872>
10. Спортивные тренажёры: классификация характеристика и их использование в качестве технических средств в процессе физического воспитания / И. И. Зулаев, М. В. Абульханова, Я. В. Сираковская. - Москва : Директ-Медиа, 2019. - 65 с. - ISBN 978-5-4499-0402-7. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987475>
11. Литвинов, С. А. Каратэ : учебное пособие для среднего профессионального образования / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 183 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10837-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516977>
12. Плавание с методикой преподавания : учебник для среднего профессионального образования / Н. Ж. Булгакова [и др.] ; под общей редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 344 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-08846-5. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516564>
13. Спортивные игры: правила, тактика, техника : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.] ; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 322 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13046-1. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517443>

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для обучения спортивным способам плавания (кроль на груди, кроль на спине)**

1. Исходное положение стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище напряженным.

2. Исходное положение стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми – 20 раз.

4. Исходное положение – стоя, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые, попеременные движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямыми – 20 раз.

5. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, одна рука впереди, другая, сзади у бедра. В этом положении, круговые, попеременные движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

6. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Скрестное движение ногами. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

7. Исходное положение – сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Попеременное движение ногами вверх-вниз. Упражнение выполняется в быстром темпе, от бедра с небольшим размахом стоп – 20 раз.

8. Имитация движений изучаемого способа – 5 мин

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для обучения спортивным способам плавания (брасс, баттерфляй)**

1. Исходное положение - стоя, руки вверх, кисти соединены (голова между руками). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног и тела, затем расслабиться. Повторить напряжение 5-6 раз. Это упражнение подводит к правильному выполнению скольжения, и уметь держать туловище при плавании напряженным.

2. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, достать руками пол перед собой – 10 раз.

3. Исходное положение - стоя, стопы развернуты в стороны. Медленно присесть, сохраняя прямое положение туловища, и разводя колени в стороны; вернуться в исходное положение.

4. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками вперед. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

5. Исходное положение - стоя, руки подняты вверх. Круговые движения руками назад. Во время выполнения упражнения руки должны быть прямые – 20 раз.

6. Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. Наклониться вперед, руки впереди. В этом положении круговые движения руками вперед («мельница»). Выполнять в течение 1 минуты.

7. Согласование движений руками с дыханием изучаемым способом. Вдох выполняется вначале гребка руками, все остальное время продолжается выдох.

8. Имитация движений изучаемого способа

### Игры на воде

На занятиях плаванием обязательно используются игры на воде.

Игры на воде способствуют:

1. повышению интереса детей к повторению знакомых упражнений;
2. повышению эмоциональности и уменьшению монотонности занятий;
3. совершенствованию плавательных умений и навыков;
4. совершенствованию моральных и волевых качеств;
5. выработке и умению взаимодействовать в коллективе;
6. воспитанию чувства коллективизма и взаимопомощи.

Виды игр: с сюжетом, игры с соревновательными элементами, командные, групповые.

На занятиях используются игры:

1. Преодоление сопротивления воды: «Кто выше», «Невод», «Переправа», «Море волнуется» и т.д.
2. На погружение с головой: «Кто быстрее спрячется под водой», «Поезд в тоннель», «Сядь на дно», «Достань игрушку со дна», «Проныры в обруч» и т.д.
3. Игры на всплытие: «Поплавок», «Медуза», «Кто, лежа на спине быстрее перевернется на грудь» и т.д.
4. Игры с выдохом в воду: «Водолазы», «Ванька-встанька», «Поезд», «Качели», «Котлы».
5. С открыванием глаз в воде: «Морской бой», «Достань клад», «Смотри внимательно».
6. Игры со скольжением: «Кто дальше проскользит», «Стрела», «Торпеды», «Фонтан», «Эстафета», «Кто сделает меньше гребков».
7. Игры с прыжками в воду: «Кто дальше прыгнет», «Каскад», «Эстафета».
8. Игры с мячом: «Борьба за мяч», «Мяч по кругу», «Волейбол в воде», «Салки с мячом», «Мяч своему тренеру», «Гонки мячей», Водное поло.
9. Развлечения: «Чехарда», «Кто перетянет», «Слушай сигнал», «Гусеница», «Летающий дельфин».
10. Игры-соревнования: «Веселые старты на воде», эстафетное плавание.

**Техника выполнения положений и фигур в синхронном плавании.**

**1. «На спине»**

Обучающийся находится в горизонтальном положении на поверхности воды, туловище вытянуто, таз необходимо держать как можно выше, ноги вместе, носки натянуты. Лицо направлено вверх. Напряжены мышцы спины и живота. Руки располагаются: у бёдер или за головой.

**2. «На груди»**

Обучающийся находится в горизонтальном положении на поверхности воды лицом вниз, ноги вместе, носки оттянуты. Лицо может быть незначительно приподнято или опущено в воду. Руки располагаются у бёдер (возможен незначительный прогиб в пояснице) или вытянуты вперёд.

**3. «На боку»**

Тело полностью находится на боку (на правом, либо на левом), слегка прогнуто в пояснице. Лицо над водой, бедро у поверхности воды. Выполняя поддерживающие гребки руки располагаются следующим образом: верхняя у бедра, нижняя - вытянута за головой параллельно поверхности воды.

**4. «Нога согнута в колене»**

Данная позиция «нога согнута в колене» выполняется в положениях на спине или на груди. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер. Одна нога согнута в колене и прижата большим пальцем стопы к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена.

**5. «Угол вверх»**

Лицом вверх, на спине, тело обучающегося находится в горизонтальном положении. Руки выполняют поддерживающие гребки у бедер. Одна нога вытянута вверх, другая расположена параллельно поверхности воды.

**6. «Вертикаль»**

Туловище вертикально вытянуто вниз головой перпендикулярно уровню воды. Ноги вместе соединены, руки выполняют поддерживающие гребки.

**7. «Фламинго»**

Положение тела на спине, незначительно под углом к поверхности воды, вверх лицом. Одна нога, около поверхности воды, согнута в коленном и тазобедренном суставах, другая вытянута перпендикулярно вверх. Руки у бёдер выполняют поддерживающие гребки.

**8. «Фламинго в погружении»**

Принимается позиция "фламинго" ниже поверхности воды, у щиколотки, туловище и голова находятся параллельно поверхности воды.

**9. «Угол вверх двумя»**

Туловище находится под небольшим углом к поверхности воды лицом вверх. Вместе вытянутые вверх ноги находятся перпендикулярно поверхности воды. Угол образованный между ногами и туловищем максимально приближен к 90 градусам. Руки выполняют поддерживающие гребки около бёдер.

**10. «Угол вверх двумя в погружении»**

Туловище в горизонтальном положении под поверхностью воды. Ноги вытянуты вверх по щиколотку. Образующий угол между телом и ногами 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки. Расположение: 1) одна у бедра, другая за головой, либо 2) у бёдер.

**11. «Угол в сторону»**

В положении на боку, плечи развёрнуты горизонтально. Одна нога вытянута на поверхности воды составляя с телом и головой прямую линию, другая согнута в тазобедренном суставе и лежит внутренним сводом на поверхности воды под прямым углом к продольной оси тела. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер.

**12. «Горизонтальный угол» («согнувшись вперёд»)**

В согнутом положении корпус расположен под водой, ноги вместе вытянуты на поверхности воды. Спина прямая. Голова с корпусом вертикально выпрямлены. Между туловищем и ногами угол 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер.

### **13. «Группировка»**

В положении на спине, ноги соединены и согнуты в тазобедренных и в коленных суставах. Спина округлена в позвоночнике и в плечах. Колени около подбородка, носки вытянуты.

#### **13.1. «горизонтальная группировка»**

В положении на спине, голова и колени на поверхности воды. Руки выполняют поддерживающие гребки у бёдер.

#### **13.2. «обратная группировка» («вертикальная группировка»)**

В положении группировки головой вниз, таз у поверхности воды, голени в вертикальной линии, перпендикулярно поверхности воды. Голова под коленями. Руки выполняют поддерживающие гребки у корпуса.

### **14. «Согнувшись» («согнувшись назад»)**

Тело согнуто в тазобедренных суставах, под водой. Ноги прямые, носки натянуты. Между туловищем и ногами угол 45 градусов. Руки выполняют поддерживающие или вращающие гребки.

### **15. «Прогнувшись»**

В прогнутом положении под водой, ноги на поверхности воды - выпрямлены и плотно соединены. Руки могут быть за головой, или одна рука впереди на уровне диафрагмы, другая - за головой. Голова, таз и ноги располагаются по дуге воображаемой окружности.

### **16. «Прогнувшись с ногой, согнутой в колене»**

В прогнутом положении под водой, одна нога на поверхности воды, другая согнута в коленном суставе и прижата большим пальцем к внутренней стороне вытянутой ноги на уровне колена. Руки за головой, в опорном гребке либо одна рука расположена впереди на уровне диафрагмы, другая - за головой.

### **17. «Вертикаль»**

Всё тело находится в вертикальном положении вниз головой. Ноги соединены. Уровень воды находится между стопами и тазом. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **18. «Вертикаль в погружении»**

Стандартная позиция «вертикаль» выполняется под поверхностью воды.

### **19. «Вертикаль с ногой, согнутой в колене»**

В вертикальном положении, головой вниз, одна нога вытянута вверх, другая согнута в коленном и тазобедренном суставах, плотно прижата большим пальцем к внутренней стороне прямой ноги на уровне колена. Уровень воды находится между стопами и тазом. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **20. «Вертикаль с ногой, согнутой в колене в погружении»**

Стандартная позиция "Вертикаль с ногой, согнутой в колене", но стопа прямой ноги находится под поверхностью воды.

### **21. «Кран»**

В вертикальном положении, головой вниз, одна нога перпендикулярно поверхности воды поднята вверх и составляет с туловищем и головой прямую. Другая вытянута вперёд и расположена параллельно поверхности воды пяткой вверх, образуя с туловищем угол 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **22. «Рыбий хвост»**

В вертикальном положении, вниз головой, одна нога поднята перпендикулярно поверхности воды вверх и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога вытянута вперёд. Пятка находится на поверхности воды и направлена вверх. Угол составляет чуть меньше 90 градусов. Уровень воды находится между стопами и тазом. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.



### **23. «Боковой кран»**

В вертикальном положении, головой вниз, одна нога перпендикулярно поверхности воды поднята вверх и составляет с туловищем и головой прямую линию. Другая нога вытянута в сторону параллельно поверхности воды. (находится в латеральном боковом положении). Угол составляет 90 градусов. Руки выполняют поддерживающие гребки у туловища.

### **24. «Витязь»**

В вертикальном положении, головой вниз, туловище слегка прогнуто, голова расположена на одной линии с тазом. Одна нога перпендикулярно поверхности воды поднята вверх, носок ноги - на поверхности воды, пятка - вниз. Руки выполняют поддерживающие гребки и могут быть расположены у туловища, за головой, или одна рука впереди на уровне диафрагмы, другая - за головой.

### **25. «Шпагат»**

Положение туловища: слегка прогнуто, вертикально, вниз головой. Ноги в положении гимнастического шпагата. Бёдра и стопы находятся максимально над поверхностью воды. Руки у туловища выполняют поддерживающие гребки.

## Модуль 1, 2 синхронное плавание начальный уровень

|               |  |
|---------------|--|
| Занятие<br>№1 | <p>Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовки. Введение в образовательную программу. Ознакомление с водной средой.</p> <p>Подготовительные плавательные упражнения, (упр. на дыхание, погружение и всплывания, скольжение на груди и спине. Подготовительные плавательные упражнения (работа ног кролем на груди и спине рядом с бортиком, упр. на плавучесть поплавок, звездочка на груди и спине).</p> <p>Спорт. зал. История синхронного плавания. Просмотр видео с соревнований по синхронному плаванию</p> |
| Занятие<br>№2 | <p>Техника плавания кроль на груди и спине на ногах в согласованности с дыханием с плавательной доской, с дыханием с ластами, Техника плавания кроль на груди и спине (с изучением техники работы рук в согласованности с дыханием).</p> <p>Спорт. зал. Упражнения на мышцы предплечья, и силу рук</p>   |
| Занятие<br>№3 | <p>Техника плавания кроль на груди и спине в ластах и без, Техника плавания кроль на груди и спине. контрольное тестирование. Исправление допущенных ошибок при изучении техники плавания кроль на груди и спине.</p> <p>Спорт. зал. Упражнения на развитие мускулатуры</p>  |
| Занятие<br>№4 | <p>Элементы спортивного плавания брасс (движение ногами на груди и спине и у бортика). Элементы спортивного способа плавания брасс (движение ногами, в согласованности с дыханием и с плавательной доской).</p> <p>Элементы спортивного способа плавания брасс (движение рук в согласованности с дыханием).</p> <p>Спорт. зал. Упражнения на мышцы пресса</p>  |
| Занятие<br>№5 | <p>Техника плавания брасс в полной координации.</p> <p>Спорт. зал. Упражнения с элементами хореографии</p>   |
| Занятие<br>№6 | <p>Исправление допущенных ошибок при плавании брассом. Контрольное тестирование (плавание брассом в согласовании работы рук, ног, и дыхания)</p> <p>Спорт. зал. Упражнения с предметами (скакалка, резина, мячи)</p>   |
| Занятие<br>№7 | <p>Элементы спортивного плавания дельфин (движение ногами на груди и спине и у бортика). Элементы спортивного плавания дельфин (движение руками в согласованности с дыханием)</p>  |

|             |  |
|-------------|--|
| Занятие №8  | Спорт. зал. Упражнения на гимнастических матах<br>Техника плавания дельфин в полной координации Спорт. зал. Упражнения на все группы мышц  |
| Занятие №9  | Исправление допущенных ошибок при плавании дельфином. Контрольное тестирование (25м дельфин в согласованности с работой рук, ног, и дыхания).<br>Спорт. зал. Круговая тренировка |
| Занятие №10 | Техника плавания всеми стилями плавания Спорт. зал. Промежуточное тестирование   |
| Занятие №11 | Изучение стартов и поворотов (при каждом стиле плавания).<br>Спорт. зал. Упражнения на мышцы ног   |
| Занятие №12 | Плавание под водой различными стилями в ластах Спорт. зал. Упражнения с элементами акробатики. Упражнения под музыку (ритмика)   |
| Занятие №13 | Игры в воде с мячами (упр. на развитие ловкости) Спорт. зал. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.   |
| Занятие №14 | Техника гребковых движений Спорт. зал. Игры в зале   |
| Занятие №15 | Изучении техники прыжков в воду ОФП  |
| Занятие №16 | Комплексное плавание (С ластами, лопатками, мячами) Спорт. Зал. Упражнения на растяжку мышц  |
| Занятие №17 | Плавание и ориентация под водой Спорт. Зал. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.  |
| Занятие №18 | Игры в воде (на развитие быстроты и ловкости, эстафеты) Спорт. Зал. СФП. Упражнения на мышцы- стабилизаторы (планки).  |
| Занятие №19 | Открытый урок для родителей Спорт. Зал. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц.   |
| Занятие №20 | Итоговое контрольное тестирование Спорт. Зал. Итоговое контрольное тестирование  |

### **Модуль 3,4 синхронное плавание базовый уровень**

|            |  |
|------------|--|
| Занятие №1 | Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовки. Введение в образовательную программу.<br>Спорт. зал. История синхронного плавания. Просмотр видео с соревнований по синхронному плаванию. |
| Занятие №2 | Техника спортивных способов плавания   |

|             |   |
|-------------|---|
|             | Спорт. зал. Упражнения на мышцы предплечья, и силу рук  |
| Занятие №3  | Техника спортивных способов плавания (с инвентарем)<br>Спорт. зал. Упражнения на развитие мускулатуры                                 |
| Занятие №4  | Техника стартов и поворотов (при каждом стиле плавания).<br>Спорт. зал. Упражнения на мышцы пресса                                    |
| Занятие №5  | Техника спортивных способов плавания под водой (с инвентарем и без)<br>Спорт. зал. Упражнения с элементами хореографии                |
| Занятие №6  | Исправление допущенных ошибок при технике спортивных способов плавания<br>Спорт. зал. Упражнения на развитие гибкости                 |
| Занятие №7  | Изучение техники гребковых движений в синхронном плавании<br>Спорт. зал. Упражнения на растяжку и гибкость                            |
| Занятие №8  | Изучение техники гребковых движений в синхронном плавании в передвижении<br>Спорт. зал. Упражнения на все группы мышц                 |
| Занятие №9  | Изучение техники гребковых движений в синхронном плавании (головой вниз)<br>Спорт. зал. Круговая тренировка на все группы мышц        |
| Занятие №10 | Передвижения под водой за счет гребковых движений<br>Спорт. зал. Промежуточное тестирование   |
| Занятие №11 | Игры в воде на развитие скоростно-силовых качеств<br>Спорт. зал. Упражнение на развитие выносливости                                  |
| Занятие №12 | Плавание под водой различными стилями в ластах<br>Спорт. зал. Упражнения с элементами акробатики.<br>Упражнения под музыку (ритмика). |
| Занятие №13 | Упражнения на развитие специальной выносливости (с утягощением и без)<br>Спорт. зал. Упражнения на развитие быстроты и ловкости.      |
| Занятие №14 | Ориентирование и передвижение под и над водой в различных комбинациях и положениях<br>Спорт. зал. Упражнения в парах                  |
| Занятие №15 | Изучение основных положений синхронного плавания в плоскости и под водой<br>Спорт. зал. Упражнения с элементами хореографии у станка  |
| Занятие №16 | Изучение техники прыжков из воды<br>Спорт. зал. Упражнения с элементами ритмики   |
| Занятие №17 | Изучение элементов фигур<br>Спорт. зал. Прослушивание и просчет музыкальных композиций  |

|             |   |
|-------------|---|
| Занятие №18 | Изучение фигур<br>Спорт. зал. ОФП +СФП подготовка к итоговому тестированию                            |
| Занятие №19 | Открытый урок для родителей<br>Спорт. зал. Динамические и статические упражнения для укрепления мышц. |
| Занятие №20 | Итоговое контрольное тестирование<br>Спорт. зал. Итоговое контрольное тестирование                    |

### **Модуль 5,6 синхронное плавание углубленный уровень**

|             |   |
|-------------|---|
| Занятие №1  | Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Проверка плавательной подготовки. Введение в образовательную программу.<br>Спорт. зал История синхронного плавания. Просмотр видео с соревнований по синхронному плаванию. |
| Занятие №2  | Совершенствование техники спортивных способов плавания<br>Спорт. зал Упражнения на мышцы предплечья, и силу рук   |
| Занятие №3  | Совершенствование техники спортивных способов плавания (развитие скорости и выносливости)<br>Спорт. зал Упражнения на развитие мускулатуры  |
| Занятие №4  | Прикладное плавание<br>Спорт. зал Упражнения на мышцы пресса  |
| Занятие №5  | Плавательные упражнения с предметами мячи, доски и кольца)<br>Спорт. зал Упражнения с элементами хореографии  |
| Занятие №6  | Плавательные упражнения на задержку дыхания<br>Спорт. зал Упражнения на развитие гибкости   |
| Занятие №7  | Плавательные упражнения на развитие предплечья и силы рук<br>Спорт. зал Упражнения на растяжку и гибкость   |
| Занятие №8  | Плавательные упражнения для развития быстроты, ловкости и выносливости<br>Спорт. зал Упражнения на все группы мышц  |
| Занятие №9  | Эстафеты<br>Спорт. зал Круговая тренировка на все группы мышц   |
| Занятие №10 | Передвижения под водой за счет гребковых движений<br>Спорт. зал Промежуточное тестирование  |
| Занятие №11 | Игры в воде на развитие скоростно-силовых качеств<br>Спорт. зал Упражнение на развитие выносливости   |
| Занятие №12 | Основные положения и передвижения<br>Спорт. зал Упражнения с элементами акробатики.<br>Упражнения под музыку (ритмика).   |

|                |   |
|----------------|---|
| Занятие<br>№13 | Упражнения на развитие специальной выносливости (с утяжелением и без.<br>Спорт. зал Упражнения на развитие быстроты и ловкости.     |
| Занятие<br>№14 | Изучение элементов, позиций и фигур (по возрастным группам согласно правилам FINA)<br>Спорт. зал Упражнения в парах                 |
| Занятие<br>№15 | Изучение основных положений синхронного плавания в плоскости и под водой<br>Спорт. зал Упражнения с элементами хореографии у станка |
| Занятие<br>№16 | Изучение поддержек (выбросы, акробатические, плоскостные)<br>Спорт. зал Упражнения с элементами ритмики                             |
| Занятие<br>№17 | Постановка композиций на воде (соло, дуэты)<br>Спорт. зал Прослушивание и просчет музыкальных композиций                            |
| Занятие<br>№18 | Постановка композиций на воде (группы, комби)<br>Спорт. зал ОФП +СФП подготовка к итоговому тестированию                            |
| Занятие<br>№19 | Открытый урок для родителей<br>Спорт. зал Динамические и статические упражнения для укрепления мышц.                                |
| Занятие<br>№20 | Итоговое контрольное тестирование<br>Спорт. зал Итоговое контрольное тестирование   |

**Базовые шаги: Аэробика, степ-аэробика**

Аэробика.. Особенности техники:

- 1) базовые шаги в классической аэробике выполняются на 4 счета и используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов);
- 2) во всех шагах таз находится в нейтральной позиции;
- 3) во всех шагах плечи симметрично, подбородок в центре, мышцы живота и ягодиц напряжены;
- 4) не должно быть переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- 5) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- 6) при выполнении шагов должно быть опускание на пятку.

**Маршевые простые шаги (Simple - без смены ноги):**

1. March – ходьба на месте. Бедро высоко не поднимать, носок отрывается от пола.
2. Basic step – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
3. V-step – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, левую приставить в и.п. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). В и.п. – ноги вместе, стопы в 3 позиции.
4. Mambo – шаг правой вперед, шаг левой на месте, шаг правой назад, шаг левой на месте. Шаг вперед – с пятки на всю стопу, шаг назад – на носок, пятка на пол не опускается. Центр тяжести остается на левой ноге. Левая нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается.
5. Pivot – шаг мамбо с поворотом – шаг вперед – поворот - шаг вперед – поворот. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Центр тяжести остается на левой ноге.
6. Box step – по квадрату 4 шага: шаг скрестно правой – назад левой – в сторону правой – приставить левую в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
7. Step cross – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой –левой в сторону в и.п. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
8. Zorba – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – левой скрестно вперед. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага.
9. Kick ball change: kick cha-cha– правая поднимается вперед на 45° («удар»), ча-ча повторить 2 раза. На Kick носок оттянут.

**Приставные простые шаги (Simple – без смены ноги):**

1. Step touch – шаг правой ногой вправо, левую приставить, касаясь носком возле правой (пятка на пол не опускается), шаг левой ногой влево, правую приставить, касаясь носком возле левой (пятка на пол не опускается). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
2. Кнее-up – шаг в сторону правой – подъем колена левой, шаг в сторону левой – подъем колена правой. Бедро параллельно полу, голень перпендикулярно полу, носок направлен в пол. Корпус разворачивается в сторону поднятой ноги. Назад не наклоняться.

3. Curl – шаг в сторону правой – захлест левой, шаг в сторону левой – захлест правой. Бедро перпендикулярно полу, пятка тянется к ягодице. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
4. Kick – шаг в сторону правой – подъем левой вперед на 45° («удар»), шаг в сторону левой – подъем правой вперед на 45° («удар»). Удар делается от колена, носок оттянут.
5. Lift Side – шаг в сторону правой – подъем левой в сторону на 45°, шаг левой в сторону – подъем правой в сторону на 45°. Опорное колено чуть согнуто, стопы параллельны вперед. Корпус не отклоняется в сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Таз втянут.
6. Pony – прыжок в сторону, ча-ча, то же в другую сторону. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).
7. Scoop – шаг правой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две – шаг левой вперед – в сторону (по диагонали) – толчком одной прыжок приземление на две. Приземляться с носка на всю стопу. Бедро и корпус сонаправлены.
8. Open Step – правой шаг в сторону – левая на носок – левой шаг в сторону – правая на носок. Небольшой разворот плеч в сторону опорной ноги. Точку делать, не отрывая носок от пола.
9. Toe Touch – шаг в сторону правой – левая скрестно вперед на носок, шаг в сторону левой – правая скрестно вперед на носок. Нога вперед выставляется перед опорной ногой.
10. Heel Touch – шаг в сторону правой – левая в сторону на пятку, шаг в сторону левой – правая в сторону на пятку. Корпус разворачивается в сторону свободной ноги. Назад не наклоняться.
11. Lunge – выпад на левой, правая в сторону на носок- приставить правую – выпад на правой, левая в сторону на носок – приставить левую. Опорная нога чуть согнута. Центр тяжести остается на опорной ноге. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер).

#### **Маршевые шаги со сменой ноги (Alternative):**

1. March+Cha-cha-cha – шаг правой – шаг левой – перескок раз-два-три (ча-ча-ча), лидирующая нога меняется на левую
2. March+lift:  
вариант А: три шага March, на четвертый подъем ноги (lift)  
вариант В: раз – шаг March, два – подъем ноги, три, четыре – March
3. Basic step+cha-cha-cha – шаг правой вперед, левую приставить, шаг правой назад, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Шаг вперед с пятки на всю стопу, шаг назад с носка на всю стопу.
4. Basic step+lift – вариант А: шаг правой вперед – подъем левой (lift) – шаг левой назад – правую приставить; вариант В: шаг правой вперед – левую приставить – шаг правой назад – подъем левой (lift)
5. V-step+cha-cha-cha – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, ча-ча-ча. Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.
6. V-step+lift – шаг правой вперед – в сторону по диагонали, шаг левой вперед – в сторону по диагонали, шаг правой назад, подъем левой (lift). Естественный небольшой наклон туловища вперед (от бедер). Лидирующая нога меняется на левую.



7. Mambo+cha-cha-cha – шаг правой вперед, шаг левой на месте, ча-ча-ча. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

8. Mambo+lift – шаг правой вперед, шаг левой на месте, правую приставить к левой, подъем левой. Шаг вперед – с пятки на всю стопу. Опорная нога делает шаг – отрывается только пятка, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

9. Pivot+cha-cha-cha – шаг мамбо с поворотом + ча-ча-ча – шаг вперед – поворот – шаг вперед – ча-ча-ча. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

10. Pivot+lift – шаг мамбо с поворотом + lift – шаг вперед – поворот – шаг вперед – лифт. Шаг вперед делается с пятки на всю стопу, поворот делается пяткой, носок от пола не отрывается. Лидирующая нога меняется на левую.

11. Box step+cha-cha-cha – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону с правой ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

12. Box step+lift – шаг скрестноправой – назад левой – в сторону правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

13. Step cross+cha-cha-cha – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

14. Step cross+lift – шаг вперед правой – скрестно левой – назад правой – подъем левой (lift). При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

15. Zorba+cha-cha-cha – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – ча-ча-ча. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

16. Zorba+lift – шаг правой в сторону – левой скрестно назад – шаг правой в сторону – подъем левой. При скрестном шаге небольшой разворот таза в сторону шага. Лидирующая нога меняется на левую.

17. Kick ball change+lift:

вариант А: правой кик, ча-ча, подъем правой (lift) – приставить правую, лидирующая нога меняется на левую

вариант В: правой кик, ча-ча, правую приставить – подъем левой (lift)

**Приставные шаги со сменой ноги (Alternative):**

1. Grapevine – шаг правой в сторону, левой скрестно назад, правой ногой в сторону, левая захлест (приставление не делается). Шаг в сторону с пятки на всю стопу.

2. Double Step Touch – два приставных шага в сторону – шаг правой в сторону, левую приставить, шаг правой в сторону, левую приставить к правой на носок.

3. Chasse mambo front – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой только вперед.

4. Chasse mambo back – ча-ча-ча с продвижением в сторону с правой, мамбо левой назад.

5. Repeat – повтор любого приставного простого шага (два движения).

6. Superman – с правой два прыжка в сторону – 1 – согнуть правую ногу, толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 2 – левой шаг скрестно вперед, согнуть правую ногу, 3 – толчком левой небольшой прыжок левая в сторону-назад с приземлением на правую, 4 – стоя на правой согнуть левую ногу. При приземлении опускаемся с носка на пятку. Туловище сонаправлено движению.

**Степ-аэробика. Особенности техники:**

- 1) используется естественный небольшой наклон вперед всем туловищем (от бедра);
- 2) спускаясь ставить стопу с носка на пятку на расстоянии одной стопы от платформы (в зависимости от роста);
- 3) подниматься на платформу и спускаться с нее лицом и боком, но не спиной;
- 4) при выполнении L, Re пятку на пол не опускать;
- 5) запрещается спрыгивать со степа;
- 6) подниматься на платформу с легкостью, но с силой;
- 7) подбородок в центре, плечи и грудь симметрично, мышцы живота и ягодиц напряжены (большая тройка);
- 8) не допускать переразгибания в коленных и локтевых суставах;
- 9) не должно быть чрезмерного прогиба в поясничном отделе позвоночника;
- 10) таз находится в нейтральной позиции;
- 11) угол в коленном суставе под нагрузкой должен быть не меньше 90° (угол 90° на одной ноге нагрузка 3 веса тела);
- 12) базовые шаги на 4 и 8 счетов используются в упражнениях начального уровня (в программе среднего уровня и выше используются модификации шагов).

**Простые шаги на 4 счета (Simple – без смены ноги):**

1. Basic step – шаг правой вперед на степ-платформу, левую приставить, шаг правой назад со степ-платформы, левую приставить в и.п.
2. V – step – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз – с платформы, левую приставить в и.п. Стопы по краям платформы.
3. Step cross – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой - с платформы, левую приставить в и.п. Бедро и туловище сонаправлены скрестной ноге.
4. Mambo – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правая шаг назад (пятка не опускается на пол). Голова на одном уровне.
5. Pivot – выполняется так же, как в классической аэробике, только с опорой ноги на платформу на первый счет.
6. Reverse-turn – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 приставить левую ногу к правой, стоя лицом к платформе.

**Простые шаги на 8 счетов (Simple – без смены ноги):**

1. T – step – 1-шаг правой на степ, 2- левую приставить к правой, 3- шаг правой на ступе вправо, 4-шаг левой влево (стопы по краям платформы), 5-6 - возвращаемся в положение на платформе ноги вместе, 7-шаг вниз с правой, 8- левую приставить.

2. Z – step– 1-2- приставной шаг с правой в правый угол степа, левая приставляется на носок около правой, 3-4- приставной шаг с левой в левый угол степа, правая приставляется на носок около левой, 5-6-приставной шаг с правой вправо – вниз, левая приставляется на носок около правой, 7-8- приставной шаг с левой влево, правая приставляется на носок около левой.

3. Lunge – 1-шаг правой на степ, 2-левую приставить к правой, 3-касание пола носком правой вниз и назад, 4-приставить обратно, 5-касание пола носком левой вниз и назад, 6-приставить, 7 – шаг правой с платформы, 8-левую приставить.

#### **Шаги со сменой ноги на 4 счета (Alternative):**

1. Knee up – шаг правой вперед на платформу, подъем левого колена вверх, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Носок согнутой ноги - около колена опорной ноги.

2. Curl – шаг правой вперед на платформу, захлест левой, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). При захлесте пятка тянется к ягодице, бедро перпендикулярно полу.

3. Kick – шаг правой на левый край степа, подъем левой вперед на 45° («удар»), спуск с левой вниз, правой вниз. Удар делается от колена, носок оттянут

4. Lift side – шаг правой на степ, подъем левой в сторону на 45°, спуск с левой вниз, правой вниз (смена лидирующей ноги). Корпус в сторону не отклоняется.

5. Tap-Up – шаг правой на степ – левая касается правой стопы, шаг левой вниз – правую приставить. Нога касается не степа, а стопы другой ноги.

6. Touch Side – шаг правой в левый угол степа – левая в сторону на пол на носок, шаг левой назад на полу – правую приставить. Нога точно в сторону, носок сонаправлен с коленным суставом, тазобедренный сустав не разворачивать

7. Chasse – подходом сбоку по всей длине степа – 1-2 ча-ча (правая нога на степе, левая на полу), 3 – шаг левой по полу, 4 – правую приставить

8. Pony – выполняется аналогично шагу Pony в аэробике, но прыжок вверх на степ – ча ча с правой, спуск вниз с левой – правую приставить. Со степа спускаться только шагом, а не прыжком.

9. Chasse mambo back – боком к степу, через степ, 1-2 – правой ча-ча-ча через степ, 3-4 – левой мамбо назад. При мамбо назад пятка левой ноги на пол не опускается, носок правой ноги от пола не отрывается.

10. Basic+cha-cha-cha – шаг правой на степ, левой на степ, шаг правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Со степа не спрыгивать.

11. V-step+cha-cha-cha – шаг правой вперед – в правый угол платформы, шаг левой вперед – в левый угол платформы, шаг правой вниз– сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Стопы по краям платформы. Со степа не спрыгивать.

12. Step cross+cha-cha-cha – шаг правой в левый угол платформы, шаг левой скрестно вперед в правый угол платформы, правой сойти с платформы, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Бедро и туловище сонаправлено скрестной ноге. Со степа не спрыгивать.

13. Mambo+cha-cha-cha – шаг правой на степ, шаг левой на месте на полу (носок не отрывается от пола), правой вниз, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую. Голова на одном уровне.

14. Pivot+cha-cha-cha – 1-шаг правой на степ, 2 – левая пятка – поворот на полу, 3-4 – шаг правой на полу, ча-ча-ча. Лидирующая нога меняется на левую.

15. Reverse-turn+cha-cha-cha – и.п. – стоя боком к платформе, на 1 шаг правой на платформу, на 2 шагом левой на платформу, с поворотом спиной к основному направлению (продольно платформе), стопы по краям платформы, на 3 шагом правой вниз, разворачиваясь боком к платформе, на 4 ча-ча-ча, стоя лицом к платформе. Лидирующая нога меняется на левую.

**Шаги со сменой ноги на 8 счетов (Alternative):**

1. Repeat Lift (3) – повтор любого шага со сменой ноги (на 4 счета) 3 раза.
2. Repeat Scissors – Knee Up правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Lift Side с правой, прыжком Lift Side с левой, прыжком Knee Up с правой, левая вниз, правую приставить.
3. L-step – Knee Up с правой в левый угол степа, сход левой сбоку степа, носок правой касается степа (либо подъем колена правой вверх), Knee Up правой подход сбоку, спуск вниз с левой, правую приставить.
4. Repeat Cha-cha-cha – любой шаг со сменой ноги на (4 счета), ча-ча-ча на полу, первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.
5. Repeat Twist – любой Alt шаг (на 4 счета) с правой, шаг левой назад на пол, не отрывая носков от пола и от степа поворот на 180° и обратно, повторить первый шаг, спуск вниз с одной, приставить другую.

**Базовые элементы: Функциональная тренировка**

**Примерные движения руками:**

Все движения руками должны быть точными, под мышечным контролем; без переразгибания в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах.

*Движения с низкой амплитудой*

1. Сокращение бицепса (biceps curl)
2. Низкая гребля (low row)
3. Низкий удар (low pinch)
4. Сокращение трицепса сзади (triceps press back)

*Движения со средней амплитудой*

Высокая гребля (upright row).

1. Подъёмы рук в стороны (side lateral rises)
2. Подъёмы рук в перед (front shoulder rises)
3. Плечевой удар (shoulder punch)
4. Двойной боковой в сторону (double side out)
5. Вперёд - в сторону (L-side)

*Движения с высокой амплитудой*

1. Стибание рук над головой (alternating overhead press)
2. Вперёд-вверх (L-front)
3. Вверх-вниз (slice)

**Усложнение движений рук:**

1. Кисть: пальцы раскрыты широко; «кошачья» кисть; в кулаки; пальцы вместе; хореографическая кисть; восточная кисть.
2. Хлопки руками; щелчки пальцами; круги кистью (внутри, наружу); «восьмерки»; «замок».
3. Предплечье: повороты; круги (средние) внутрь и наружу; «восьмерки» (кисть закреплена).

4. Плечи: вверх-вниз; вперед-назад; круги; полукруги; «восьмерки».

5. Движения всей рукой: по всем направлениям и круговые с различным положением предплечья и кисти.

**Движения головой:**

1. наклон вперед, в сторону
2. поворот в сторону
3. полукруг вперед

**Движения туловищем:**

1. наклон вперед, в сторону
2. волны

**Разнообразные виды передвижений, бег и подскоки:**

1. ту-степ: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм 1 и 2 – раз и два);

2. полька: шаг правой вперед, приставить левую, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз и, два и);

3. шотландский шаг: шаг правой вперед, шаг левой вперед, шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм - раз, два, три, четыре);

4. подскок: шаг правой вперед, подскок на правой. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);

5. скольжение (слайд): шаг правой в сторону, приставить левую. Следующий шаг начинать с левой ноги (ритм – раз и);

6. галоп: шагом правой, толчком правой - прыжок с приземлением на левую, выполняется вперед и в сторону (ритм – раз и);

7. чарльстон: шаг правой вперед, приставить левую вперед, шаг левой назад, приставить правую назад. Следующий шаг с левой ноги (ритм – раз, два, три, четыре);

8. прыжки на месте и с продвижением в различных направлениях на одной ноге, сгибая другую назад и разгибая вперед-книзу или в сторону-книзу;

9. прыжок ноги врозь - ноги вместе (Jumping Jack);

10. Kick вперед на 45°, 90°, 135°; в сторону на 45°, назад на 45°.

11. толчком одной или двух ног прыжок на одну другую ногу в сторону (вперед, назад);

12. бег с «захлестыванием» голени назад;

13. бег, высоко поднимая бедро;

14. Skip вперед (назад, в сторону).

**Движения с проявлением динамической силы (без фиксации позы):**

1. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа на 2-х руках.

2. Круги ногами. Круг ногами в приседе.

3. Из и.п. упор лежа перемах двумя ногами в упор стоя руки назад.

**Движения с проявлением статической силы (без фиксации позы):**

1. Упор углом ноги врозь.

2. Упор углом ноги вместе.

**Прыжки различного характера:**

1. Прыжок согнувшись ноги врозь (STRADDLE) – ноги подняты в безопорное положение и разведены врозь (минимальный угол между бёдрами 90 °), параллельны полу или выше, руки и туловище наклонены к ним. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем 60 °. Приземление на две ноги.

2. Шпагат (разножка) (SPLIT) – ноги полностью выпрямлены вперед и назад в положении сагиттального шпагата ( $180^\circ$ ), с вертикальным положением туловища. Приземление на две ноги.

3. Фронтальный шпагат (FRONTAL SPLIT) – ноги полностью разведены в стороны (вправо и влево) в лицевой плоскости ( $180^\circ$ ). Туловище в вертикальном положении. Приземление на две ноги.

4. Подбивной – нога в сторону, вперед, назад.

5. Прыжок с поворотом на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$  (AIR TURN) – с двух ног выполнить прыжок, тело в вертикальном положении полностью выпрямлено; в полете тело поворачивается на  $180^\circ$ ,  $360^\circ$ . Приземление на две ноги.

6. Согнувшись (PIKE) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги вместе и прямые. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

7. Группировка (TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног, ноги согнуты вперед, колени близко к груди в положение группировка. При приземлении ноги вместе.

8. Прыжком поворот на  $180^\circ$  и группировка (TURN TUCK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . Находясь в воздухе, после полного завершения поворота, показать положение группировки. При приземлении ноги вместе

9. Смена положения ног – ножницы (SCISSORS) – маховая нога впереди, толчковая внизу, в воздухе ноги меняют положение.

10. Казак (COSSACK) – ноги подняты в безопорное положение согнувшись, параллельны полу или выше, ноги (колени) вместе – одна прямая нога направлена вперед, а другая согнута. Угол между туловищем и ногами не может быть больше, чем  $60^\circ$ . Угол сгибания колена не может быть больше чем  $60^\circ$ . Приземление на две ноги.

11. Казак с поворотом на  $180^\circ$  (промахом) (TURN COSSACK JUMP) – вертикальный прыжок с двух ног с поворотом на  $180^\circ$ . В воздухе показать положение казак. При приземлении ноги вместе.

12. Хич-кик (HITCH KICK) – махом согнутой ногой прыжок со сменой положения ног вперед-вверх в шпагат. Прыжок выполняется толчком одной и махом другой согнутой в колене. Находясь в воздухе, сменить положение ног, выполняя высокий мах толчковой ногой.

#### **Движения с сохранением динамического равновесия:**

1. Поворот на одной ноге на  $360^\circ$  (TURN), другая согнута и прижата к колену опорной.

2. Поворот на  $360^\circ$  в высоком равновесии с захватом ноги руками (BALANCE TURN) – поворот в равновесии, при котором одна нога поднята вперед или в сторону с поддержкой одной рукой за голень. Поворот на  $360^\circ$  должен быть выполнен полностью.

#### **Движения с проявлением гибкости:**

1. Вертикальный шпагат с опорой руками о пол (VERTICAL SPLIT) – стоя на одной ноге наклон туловища вперед, другая поднята в вертикальный шпагат. Руки касаются пола около опорной ноги. Голова, туловище и нога располагаются вертикально.

2. Сагиттальный шпагат (SAGITAL SPLIT) – нога поднята вперед в вертикальный шпагат.

3. Фронтальный шпагат с наклоном туловища (FRONTAL SPLIT) – нога поднята во фронтальный шпагат на  $90^\circ$  или  $180^\circ$ , наклон туловища в сторону параллельно полу или одна рука касается пола около опорной ноги.

4. Шпагат лежа на спине (SUPINE SPLIT) – лежа на спине, одна нога поднята вперед-вверх, руки поддерживают поднятую ногу. Обе ноги прямые.

5. Шпагат лежа на спине, пережат на 360°(SPLIT ROLL) – из положения шпагат лежа на спине, руки поддерживают поднятую ногу, пережат на полу на 360°.

6. Панкейк (SPLIT THROUGH) (PANCAKE) – из положения седа, через фронтальный шпагат переход в положение лежа на животе.

7. «Иллюзион» с опорой руками о пол (ILLUSION) – из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается в исходное с положение.

8. «Иллюзион» с опорой руками о пол приземление в шпагат (ILLUSION TO SPLIT) – из стойки, ноги вместе, одна нога поднимается назад-вверх и делает вертикальный круг на 360°. Одновременно делается поворот на 360° на опорной ноге. Одна или две руки касаются пола, около опорной ноги. Поднятая нога опускается вниз-назад и завершается движение положением шпагат на полу.

### **Базовые элементы: Хореографическая подготовка**

Элементы классического танца:

1. **Releve** – подъем на полупальцы. Развивает ахиллово сухожилие, икроножные мышцы, силу стопы, выворотность, устойчивость. Разновидности: по всем позициям ног; на одной ноге (вторая может находиться в любом, характерном для классики положении). *Характерные ошибки:* отсутствие выворотности стоп в момент подъема на полупальцы; опора на большие пальцы ног; резкое опускание с полупальцев.

2. **Plie** – приседание. Развивает ахиллово сухожилие, коленные и голеностопные связки, внутренние мышцы бедра, а также выворотность, эластичность связок. Разновидности: demi plie – полуприседание; grand plie – полное приседание. *Характерные ошибки:* отрыв пяток от пола; отсутствие выворотности в тазобедренных суставах; «завал» на большие пальцы ног.

3. **Battement tendu** – движение натянутой ноги из позиции «на точку» и в позицию. Развивает силу ног, выворотность. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* перенос тяжести тела за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; сгибание колена при возвращении рабочей ноги в и.п.; «завал» опорной стопы на большой палец.

4. **Battement tendu jete** – бросковое движение натянутой ногой на 25-45° от пола. Развивает силу, резкость движения ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* по I, V позиции; вперед, в сторону, назад. *Характерные ошибки:* отсутствие фиксированной точки в воздухе; оседание на бедре опорной ноги, расслабленное колено рабочей ноги; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; отсутствие скольжения рабочей ноги по полу перед jete и после него; «раскачивание» корпуса.

5. **Rond de jambe par terre** – движение рабочей ноги по кругу по полу. Основная работа происходит в тазобедренном суставе. Развивает выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности:* на plie; на 45°, на 90°. *Характерные ошибки:* перенос центра тяжести за рабочей ногой; оседание на бедре опорной ноги; разворот бедер за рабочей ногой.

6. **Battement fondu** – сгибание рабочей ноги на sou-de-pied с одновременным demi plie на опорной ноге и открывание рабочей ноги в любом направлении с одновременным

выпрямлением опорной ноги из *demi plie*. Развивает силу и эластичность мышц ног, коленные и голеностопные связки, икроножные мышцы, ахиллово сухожилие, выворотность. *Разновидности*: на 45, 90°; *double b.f.* – двойной батман фондю. *Характерные ошибки*: отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги; резкое исполнение движения.

7. **Battement frappe** – «удар» рабочей ногой о щиколотку опорной с последующим резким открыванием рабочей ноги. Акцент движения – от себя. Развивает силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на пол, на 25, 45°; с подъемом на полупальцы; с опусканием в *demi plie*; *battement double frappe*. *Характерные ошибки*: исполнение движения не от колена, а от бедра; невыворотность; оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; недостаточная резкость движения.

8. **Rond de jambe en l'air** – рабочая нога на высоте 45°, при неподвижном бедре, сгибаясь в колене, продвигается по дугообразной линии к опорной ноге, подводится носком к голени и, продолжая движение по дуге, вытягивается в сторону. Направление дуги сзади-вперед (наружу) – *rond de jambe en l'air en dehors*; спереди-назад (вовнутрь) – *rond de jambe en l'air en dedans*. Развивает силу, выворотность в тазобедренном суставе. *Характерные ошибки*: исполнение движения не от колена, а от паха; отсутствие выворотности в тазобедренном суставе; оседание на бедре опорной ноги.

9. **Petits battements sur le cou-de-pied** – перенос рабочей ноги с *cou-de-pied* на *cou-de-pied* сзади и обратно путем разгибания ноги в сторону на половину расстояния до II позиции. Выбатывает четкость и резкость движения ног, выворотность. *Характерные ошибки*: оседание на бедре опорной ноги; «раскачивание» корпуса; тазобедренный сустав и бедро должны быть «закреплены».

10. **Battement releve** – медленный подъем ноги. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе. *Разновидности*: на 45°; на 90°; выше 90°. *Характерные ошибки*: смещение центра тяжести с опорной ноги; оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание рабочей ноги.

11. **Battement developpe** – медленное поднимание ноги через *pas de*. Развивает силу ног, выворотность в тазобедренном суставе, вырабатывает танцевальность и чувство позы. *Разновидности*: на 90°; выше 90°; по всем направлениям. *Характерные ошибки*: оседание на бедре опорной ноги; резкий подъем и опускание ноги.

12. **Grand battement jete** – мах ногой. Развивает легкость и силу ног, резкость движения ног. *Разновидности*: на 90° и выше; по всем направлениям; рабочая нога опускается на носок и из этого положения движение повторяется; *G.b.j. balance - grand battement* вперед и назад, нога проходит через I позицию. *Характерные ошибки*: оседание на бедре опорной ноги; согнутое колено; разворот тазобедренного сустава.

### **Базовые элементы: Специальная физическая подготовка**

#### **Упражнения для увеличения амплитуды и гибкости.**

Отведение рук и ног, наклоны, прогибы, повороты, выкруты до ощущения легких болевых ощущений; то же с небольшими

отягощениями, гимнастической палкой, мячом.

Наклоны вперед, назад, в стороны (вправо, влево) с максимальным напряжением (из различных исходных положений – сидя, стоя,



без опоры и с опорой). Шпагат, шпагат с различными наклонами – вперед, назад, в сторону и с различными движениями руками.

Движения ногами (махи) в различных направлениях и с максимальной амплитудой; медленные движения ногами и с фиксацией

положения. Поочередное поднимание ног; то же с использованием резинового амортизатора.

Сед с глубоким наклоном вперед, голова опущена (удержание 20-40 с).

Упражнения на увеличение пассивной гибкости с помощью партнера.

**Упражнения на формирование осанки, совершенствование равновесия и ориентации в пространстве.**

Различные виды ходьбы (с носка, на носках, с поворотом кругом, высоким, острым, перекатным, пружинными шагами) и бега в

чередовании с остановками на носках; упражнения на сохранение статического и динамического равновесия на рейке

гимнастической скамейки; выполнение упражнений с ограничением зрительного анализатора; прыжки толчком двумя с поворотом

на 180° (сериями: 10 раз с открытыми глазами, 10 раз с закрытыми глазами).

Относительно сложные координационные упражнения с разноименными движениями рук и ног. Упражнения и игровые задания,

требующие быстрого ориентирования в пространстве.

**Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.**

Различные виды прыжков со скакалкой с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков; прыжки со скакалкой с постепенным сокращением времени на заданное количество прыжков (20 прыжков за 10 сек, за 8 сек, и т.д.). Различные эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя скакалки и др. предметы.

Из сомкнутой стойки на рейке гимнастической стенки, лицом к опоре, хватом руками на уровне груди – подъем на носки (на время: за 10 сек - 15 раз, повторить серию 3-4 раза с интервалом отдыха 1-3 мин.), то же - в стойке ноги вместе, носки врозь.

Пружинный шаг (10-15 сек), пружинный бег (20-45 сек). Приседания с отягощениями, с партнером, поднимание на носки (в одном подходе не более 5 раз, 3-4 подхода, темп быстрый, отдых 1 мин). Прыжки на месте и с продвижением на одной, двух ногах (с постепенным увеличением высоты прыжка), то же - через препятствие (высоту препятствия постепенно увеличивать). Прыжки в высоту с места толчком двумя ногами и с разбега с доставанием предмета (подвешенные кольца, мячи). Прыжки с предметами в руках.

Прыжки из глубокого приседа. Прыжки толчком двумя на гимнастическую скамейку и со скамейки (лицом, боком к скамейке).

Прыжки толчком двумя ногами, одной ногой, с одной ноги на другую через несколько скамеек. Прыжки в глубину с высоты 30-40см в темпе, отскок вперед, вверх, в стороны – на жесткую опору и на поролон (в одной серии 3-4 прыжка, 5-6 серий, отдых 1 мин.).

Выполнение небольших комбинаций (без музыкального сопровождения и с ним), включающих базовые шаги и различные перемещения фитнес-аэробики в сочетании с различными движениями руками.

Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

**Базовые элементы: Общая физическая подготовка**

### **Строевые упражнения.**

Понятия – «строй», «шеренга», «колонна», «ряд», «направляющий», «замыкающий», «интервал», «дистанция» и их практическая реализация.

Предварительная и исполнительная команды. Повороты направо, налево, кругом. Расчет. Построение в одну шеренгу; перестроение в две шеренги; построение в колонну по одному и перестроение в колонну по два. Движение строевым и походным шагом. Обозначение шага на месте и в движении. С движения вперед обозначение шага на месте. Остановка. Перестроение из колонны по одному в несколько колонн поворотом в движении. Размыкание шагами (приставные, шаги галопа), прыжками.

Движение бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег. Повороты в движении (налево, направо). Смена направления движения, захождение плечом.

Освоение границ площадки, углов, середины, центра. Движение в обход. Противходом налево, направо. Движение по диагонали, змейкой.

### **Общеразвивающие упражнения**

#### **Упражнения без предмета.**

Для рук: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, назад, в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера; сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощений и с отягощениями.

**Для шеи и туловища:** повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

**Наклоны с поворотами:** наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощений и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

**Для ног:** сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед-книзу) в сторону-назад в сторону-вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

**Упражнения в парах:** из различных исходных положений - сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

#### **Упражнения с предметами.**

*С набивными мячами* (вес 1-3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его; то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

*С гантелями* (вес 0,5-1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях; различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

#### **Упражнения на снарядах.**

*Гимнастическая скамейка.* В упоре на скамейке - сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке - поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь-вместе; прыжки через скамейку – на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку – на двух вперед, правым-левым боком.

*Гимнастическая стенка.* Стоя лицом, боком к стенке - поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4-5-й рейке - наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке - поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке – приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке - наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге. Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку - наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

**Планы – конспекты  
практических занятий по каратэ**

**План-конспект занятия №1**

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт, скакалки 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Изучение техники ударов руками и основных стоек, самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|---|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>-ОРУ без предметов<br>-Прыжки на скакалке<br><br>-Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>2 подхода по<br>2 мин.<br>5 мин.           | <br><br><br>Прыжки на скакалке выполняем по заданию тренера.<br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники ударов руками перед зеркалом под счет:<br>дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки<br><br>Изучение основных стоек:<br>Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи<br><br>Техника передвижений в стойках:<br>- зенкуцу-дачи<br>- кибя-дачи<br><br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-дачи:<br>- ой, гияку цуки вперед-назад.<br>- ой, гияку цуки с разворотом<br><br>Техника самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекаты назад<br>- кувырок через плечо<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания<br>- сгибание-разгибание туловища | 10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>15 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки.<br>Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Правильное положение ступней, бедер, длина-ширина стойки, распределение веса.<br><br>При передвижении сохранять уровень головы. Последовательно сгибать и разгибать колени, правильно распределять вес.<br><br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Следить за положением ног и рук.<br>Подбородок прижат к груди. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

## План-конспект занятия №2

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Изучение техники защиты руками
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|---|---|--|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br><br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.                       | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники ударов руками перед зеркалом под счет:<br>дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки.<br><br>Изучение техники блоков руками:<br>аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай<br><br>Техника передвижений в стойках:<br>- зенкуцу-дачи<br>- кибя-дачи<br><br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-дачи:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br><br>Отработка блоков в движении:<br>- 5 шагов вперед, поворот<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- прыжки на скакалке | 10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>15 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br>Следить за правильным положением корпуса, рук.<br><br>Правильное положение ступней, бедер, длина-ширина стойки, распределение веса.<br><br>При передвижении сохранять уровень головы. Последовательно сгибать и разгибать колени, правильно распределять вес.<br><br>Фиксировать блок после опоры на ногу. |
| 3. Заключительная часть<br>5 мин        | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |  |

### План-конспект занятия №3

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скамейки гимнастические 2 шт

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Изучение техники ударов ногами
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|---|--|--|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br><br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.                                   | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники ударов руками перед зеркалом под счет:<br>дзюцуки, ойцуки, гияку-цуки.<br><br>Отработка техники блоков руками:<br>аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br><br>Изучение техники ударов ногами:<br>Мае-гери, маваши-гери, йоко-гери<br><br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-даци:<br>- ой, гияку цуки вперед-назад<br>- ой, гияку цуки с разворотом<br><br>Отработка блоков в движении в стойке зенкуцу-даци и кибя-даци:<br>- 5 шагов вперед, поворот<br><br>Отработка ударов ногами в движении в стойке зенкуцу-даци. Отработка ударов ногами через препятствие (скамейка, степпер).<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- сгибание-разгибание туловища<br>- отжимания | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>15 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br>Следить за правильным положением корпуса, рук.<br><br>Опорная нога не выпрямляется, корпус держать максимально прямо.<br><br>Правильное положение ступней, бедер, длина-ширина стойки, распределение веса.<br><br>При передвижении сохранять уровень головы. Последовательно сгибать и разгибать колени, правильно распределять вес.<br><br>Резко сгибать ногу в колесе после удара, затем ставить на пол. |
| 3. Заключительная часть<br>5 мин        | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |  |

## План-конспект занятия №4

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт, скакалки 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>-ОРУ без предметов<br>-Прыжки на скакалке<br><br>-Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>2 подхода по<br>2 мин.<br>5 мин.                                    | Прыжки на скакалке выполняем по заданию тренера.<br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники ударов руками перед зеркалом под счет:<br>дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br><br>Отработка техники блоков руками:<br>аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br><br>Отработка техники ударов ногами:<br>Мае-гери, маваши-гери, йоко-гери<br><br>Техника передвижений в стойках:<br>- зенкуцу-дачи<br>- кибя-дачи<br><br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-дачи:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад.<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br><br>Комбинации в движении:<br>- 5 шагов вперед с ударом гяку-цуки, поворот с блоком учи-уке.<br>- 5 шагов вперед с ударом ойцуки, поворот с блоком сото-уке.<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан, защита аге-уке, контратака гяку-цуки.<br><br>Техника самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекаты назад<br>- кувырок через плечо<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>При передвижении сохранять уровень головы. Последовательно сгибать и разгибать колени, правильно распределять вес.<br><br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Поворот выполнять быстро, сохраняя равновесие.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Следить за положением ног и рук. Подбородок прижат к груди. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №5

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** набивные мячи 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Изучение ката
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гиякуцуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Техника передвижений в стойках:<br>- зенкуцу-дачи<br>- киба-дачи<br>- кокуцу-дачи<br><br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-дачи:<br>- ой, гияку цуки вперед-назад.<br>- ой, гияку цуки с разворотом<br><br>Комбинации в движении:<br>- 5 шагов вперед и назад с блоком аге-уке (gedan-barai, учи-уке), удар гияку-цуки.<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (gedan), защита аге-уке (gedan –барай), контратака гияку-цуки.<br><br>Изучение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения с набивными мячами в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Последовательно сгибать и разгибать колени, правильно распределять вес. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Поворот выполнять быстро, сохраняя равновесие.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |



## План-конспект занятия №6

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** набивные мячи 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Отработка ката
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Техника передвижений в стойках:<br>- зенкуцу-дачи<br>- кнба-дачи<br>- кокуцу-дачи<br><br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-дачи:<br>- ой, гияку цуки вперед-назад.<br>- ой, гияку цуки с разворотом<br><br>Комбинации в движении:<br>- 5 шагов вперед и назад с блоком аге-уке (gedan-barai, учи-уке), удар гияку-цуки.<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (gedan, чудан), защита аге-уке (gedan-barai, учи-уке), контратака гияку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан.<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения с набивными мячами в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы. Последовательно сгибать и разгибать колени, правильно распределять вес.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Поворот выполнять быстро, сохраняя равновесие.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br>Поворот головы в сторону атаки до выполнения блока. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №7

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Отработка ката
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | <br><br><br>Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнкуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Техника передвижений в стойках:<br>- зенкуцу-дачи<br>- кибя-дачи<br>- кокуцу-дачи<br><br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-дачи:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад.<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (гедан, чудан), защита аге-уке (гедан-барай, учи-уке), контратака гяку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан.<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища с ударами руками. | <br><br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Последовательно сгибать и разгибать колени, правильно распределять вес. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. Поворот головы в сторону атаки до выполнения блока. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №8

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** лапы 4 шт., гантели 2 кг 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Отработка ката
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов руками в движении в стойке зенкуцу-даци:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад.<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (гедан, чудан), защита аге-уке (гедан-барай, учи-уке), контратака гяку-цуки.<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан.<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- удары руками с гантелями<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища с гантелями. | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>20 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №9

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** лапы 4 шт., гантели 2 кг 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Отработка ката
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов в движении:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад.<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br>- мае-гери вперед-назад<br>- маваши-гери вперед-назад<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (gedan, чудан), защита аге-уке (gedan-барай, учи-уке), контратака гяку-цуки.<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан.<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- удары руками с гантелями<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища с гантелями. | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br>15 мин<br><br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №10

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | <br><br><br>Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов в движении:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад.<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br>- мае-гери вперед-назад<br>- маваши-гери вперед-назад<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (гедан, чудан), защита аге-уке (гедан-барай, учи-уке), контратака гяку-цуки.<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | <br><br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br>10 мин | <br><br><br>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

**Планы – конспекты практических занятий по каратэ**  
**2 этап обучения**

**План-конспект занятия №1**

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** лапы 4 шт., скакалки 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|---|--|--|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.  | <br><br><br>Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов в движении:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад.<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br>- мае-гери вперед-назад<br>- маваши-гери вперед-назад<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (gedan, chudan), защита аге-уке (gedan-барай, учи-уке), контратака гяку-цуки.<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан.<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища<br>- прыжки на скакалке | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br>20 мин<br><br><br><br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |  |

## План-конспект занятия №2

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | <br><br><br>Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (gedan, chudan), защита аге-уке (gedan-барай, учи-уке), контратака гяку-цуки.<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

### План-конспект занятия №3

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Изучение ката хиян шодан
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан (отработка)<br>- хиян шодан (изучение)<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |



## План-конспект занятия №4

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** лапы 4 шт., скакалки 8 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов в движении:<br>- ой, гяку цуки вперед-назад.<br>- ой, гяку цуки с разворотом<br>- мае-гери вперед-назад<br>- маваши-гери вперед-назад<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (gedan, chudan), защита аге-уке (gedan-барай, учи-уке), контратака гяку-цуки.<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища<br>- прыжки на скакалке | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №5

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|---|---|--|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзедан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>10 мин<br><br>10 мин<br>10 мин<br>5 мин<br><br>10 мин<br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |  |

## План-конспект занятия №6

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Правила соревнований по кумитэ
3. Формирование волевых и физических качеств.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | <br><br><br>Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнкуки, ойцуки, гияку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов в движении:<br>- ой, гияку цуки вперед-назад.<br>- ой, гияку цуки с разворотом<br>- мае-гери вперед-назад<br>- маваши-гери вперед-назад<br><br>Правила соревнований по кумитэ:<br>- площадка<br>- судьи<br>- начисление баллов<br>- запрещенные действия<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (гедан, чудан), защита аге-уке (гедан-барай, учи-уке), контратака гияку-цуки.<br>- нападение гияку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гияку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гияку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища<br>- прыжки на скакалке | <br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | <br><br><br>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br><br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №7

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания   |
|---|---|--|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br>5 мин.                                      | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзёдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладные<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>10 мин<br><br>10 мин<br>10 мин<br>5 мин<br>10 мин<br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |  |

## План-конспект занятия №8

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Правила соревнований по кумитэ
3. Формирование волевых и физических качеств.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Прыжковые упражнения (на двух ногах, на одной ноге, со сменой ног, с разворотом)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Резкие выпрыгивания с плавным приземлением. Используем силу икроножных мышц.<br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах. Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов в движении:<br>- ой, гияку цуки вперед-назад.<br>- ой, гияку цуки с разворотом<br>- мае-гери вперед-назад<br>- маваши-гери вперед-назад<br><br>Правила соревнований по кумитэ:<br>- права и обязанности судейской коллегии, участников и представителей команды.<br>Комбинации в паре:<br>- нападение ойцуки дзедан (gedan, чудан), защита аге-уке (gedan-барай, учи-уке), контратака гиаку-цуки.<br>- нападение гиаку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гиаку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гиаку-цуки.<br><br>Отработка комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища<br>- прыжки на скакалке | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №9

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяяку цуки<br>- сото уке – гяяку цуки<br>- гедан барай – гяяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяяку-цуки<br>- ойцуки, гяяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзёдан, гяяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекал назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>5 мин<br><br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №10

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## Планы – конспекты практических занятий по каратэ

### 3 этап обучения

#### План-конспект занятия №1

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|--|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.  | <br><br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов в движении:<br>- йоко-гери кеаге (с движениями в стороны в киба-дачи)<br>- йоко гери кекоми (с движениями в стороны в киба дачи)<br>- маваши гери<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзёдан, гяку-цуки чудан, мае гери, маваши-гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекаат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br>10 мин<br><br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br><br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |



## План-конспект занятия №2

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | <br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | <br><br><br><br><br>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

### План-конспект занятия №3

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|--|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

## План-конспект занятия №4

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №5

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзедан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзию кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | <br><br><br><br><br><br>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №6

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|---|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гякяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гякяку цуки<br>- сото уке – гякяку цуки<br>- гедан барай – гякяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гякяку-цуки<br>- ойцуки, гякяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гякяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гякяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гякяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гякяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №7

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №8

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзио кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки.<br>Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №9

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |



## План-конспект занятия №10

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт, рулетка.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|---|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.  | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br><br>Сдача контрольных нормативов (ОФП):<br>- прыжки на скакалке<br>- прыжок в длину с места<br>- отжимания<br>- подтягивания<br>- угол в висе | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>20 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

**Планы – конспекты практических занятий по каратэ  
4 этап обучения**

**План-конспект занятия №1**

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | <br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки.<br>Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №2

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|---|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br>5 мин<br>10 мин<br>10 мин<br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

### План-конспект занятия №3

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №4

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   |  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзию кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекачт назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>5 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию. Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №5

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзе.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | <br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | <br><br><br><br><br>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзе.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №6

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|---|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.  | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гякяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гякяку цуки<br>- сото уке – гякяку цуки<br>- гедан барай – гякяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гякяку-цуки<br>- ойцуки, гякяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гякяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гякяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гякяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзедан, гякяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>5 мин<br><br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

## План-конспект занятия №7

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|--|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | <br><br><br><br><br><br>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |



## План-конспект занятия №8

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|---|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзёдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекал назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>5 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №9

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №10

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|---|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзию кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

**Планы – конспекты практических занятий по каратэ  
5 этап обучения**

**План-конспект занятия №1**

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия                    | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|--|---|--|---|
| <p>1. Подготовительная часть</p> <p>15 мин</p> | <p>Построение.<br/>Этикет додзэ.</p> <p>Разминка:<br/>- ОРУ без предметов<br/>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br/>- Растяжка.</p>   | <p>1 мин.<br/>1 мин.</p> <p>4 мин.<br/>4 мин</p> <p>5 мин.</p>                                   | <p>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br/>Глубже наклон.</p>  |
| <p>2. Основная часть</p> <p>70 мин</p>         | <p>Отработка техники перед зеркалом под счет:<br/>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br/>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br/>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.</p> <p>Отработка ударов и блоков в движении:<br/>- аге уке – гяку цуки<br/>- сото уке – гяку цуки<br/>- гедан барай – гяку цуки<br/>- шуто уке в кокуцу дачи</p> <p>Отработка ударов по лапам в паре:<br/>- ойцуки<br/>- гяку-цуки<br/>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br/>- мае-гери<br/>- маваши-гери</p> <p>Комбинации в паре:<br/>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br/>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br/>- теки йоки шодан<br/>- хиян шодан</p> <p>Комплекс ОФП:<br/>- упражнения на сопротивление в паре<br/>- упражнения со скакалкой<br/>- приседания с ударами ногами<br/>- сгибание-разгибание туловища</p> | <p>5 мин<br/>5 мин<br/>5 мин<br/>10 мин<br/>10 мин<br/>15 мин<br/>5 мин<br/>5 мин<br/>10 мин</p> | <p>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.</p> <p>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.</p> <p>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.</p> <p>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.</p> |
| <p>3. Заключительная часть</p>                 | <p>Упражнение на расслабление.<br/>Построение.<br/>Этикет додзэ.</p>  | <p>3 мин.<br/>1 мин.<br/>1 мин.</p>  |   |

## План-конспект занятия №2

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|---|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзедан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

### План-конспект занятия №3

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гякяцуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гякя цуки<br>- сото уке – гякя цуки<br>- гедан барай – гякя цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гякя-цуки<br>- ойцуки, гякя-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гякя-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гякя-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гякя-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №4

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|---|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | <br><br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзёдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>5 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №5

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мас-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мас-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |



## План-конспект занятия №6

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|--|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.   | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяяку цуки<br>- сото уке – гяяку цуки<br>- гедан барай – гяяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяяку-цуки<br>- ойцуки, гяяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>5 мин<br><br><br><br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

## План-конспект занятия №7

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяяку цуки<br>- сото уке – гяяку цуки<br>- гедан барай – гяяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяяку-цуки<br>- ойцуки, гяяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №8

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|--|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.   |   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

## План-конспект занятия №9

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзе.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мас-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мас-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>15 мин<br><br><br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки.<br>Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзе.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №10

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|---|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br>5 мин<br>10 мин<br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

**Планы – конспекты практических занятий по каратэ  
6 этап обучения**

**План-конспект занятия №1**

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br><br><br><br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №2

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | <br><br><br><br><br><br>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гияку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гияку цуки<br>- сото уке – гияку цуки<br>- гедан барай – гияку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гиаку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гиаку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гиаку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гиаку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзёдан, гиаку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзию кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>5 мин<br><br><br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

### План-конспект занятия №3

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | <p>Построение.<br/>Этикет додзэ.</p> <p>Разминка:<br/>- ОРУ без предметов<br/>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br/>- Растяжка.</p>  | <p>1 мин.<br/>1 мин.</p> <p>4 мин.<br/>4 мин</p> <p>5 мин.</p>  | <p>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br/>Глубже наклон.</p>  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | <p>Отработка технки перед зеркалом под счет:<br/>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br/>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br/>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br/>Отработка ударов и блоков в движении:<br/>- аге уке – гяку цуки<br/>- сото уке – гяку цуки<br/>- гедан барай – гяку цуки<br/>- шуто уке в кокуцу дачи</p> <p>Отработка ударов по лапам в паре:<br/>- ойцуки<br/>- гяку-цуки<br/>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br/>- мае-гери<br/>- маваши-гери<br/>Комбинации в паре:<br/>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br/>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.</p> <p>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br/>- теки йоки шодан<br/>- хиян шодан</p> <p>Комплекс ОФП:<br/>- упражнения на сопротивление в паре<br/>- упражнения со скакалкой<br/>- приседания с ударами ногами<br/>- сгибание-разгибание туловища</p> | <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин</p> <p>15 мин</p> <p>5 мин<br/>5 мин</p> <p>10 мин</p> | <p>Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.</p> <p>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br/>При передвижении сохранять уровень головы.<br/>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.</p> <p>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.</p> <p>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.</p> |
| 3. Заключительная часть                 | <p>Упражнение на расслабление.<br/>Построение.<br/>Этикет додзэ.</p>   | <p>3 мин.<br/>1 мин.<br/>1 мин.</p>   |   |



## План-конспект занятия №4

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мас-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мас-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мас-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзэдан, гяку-цуки чудан, мас гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №5

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

**Основные задачи:**

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.   | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцики, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки.<br>Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.  | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №6

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка  | Организационно-методические указания  |
|---|---|--|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзедан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекач назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br>10 мин<br>10 мин<br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.   |   |

## План-конспект занятия №7

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гияку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гияку цуки<br>- сото уке – гияку цуки<br>- гедан барай – гияку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гияку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гияку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гияку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гияку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br><br><br><br>10 мин<br><br><br><br><br>15 мин<br><br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №8

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** маты гимнастические 2 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|---|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин<br><br>5 мин.   |   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мас-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гяку цуки<br>- сото уке – гяку цуки<br>- гедан барай – гяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гяку-цуки<br>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br>- мас-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре :<br>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>- нападение мас-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br>- ойцуки дзёдан, гяку-цуки чудан, мае гери.<br>Поединок под судейство (дзю кумитэ)<br><br>Отработка техники самостраховки:<br>- перекаты с боку на бок<br>- перекат назад<br>- кувырок вперед<br><br>Комплекс ОФП:<br>- подтягивания на перекладине<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>5 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара. При передвижении сохранять уровень головы. Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.<br><br>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.<br><br>Удерживать подбородок у груди. Во избежание травм руку в локте не сгибать. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |   |

## План-конспект занятия №9

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия  | Дозировка   | Организационно-методические указания   |
|---|---|---|--|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | Построение.<br>Этикет додзэ.<br><br>Разминка:<br>- ОРУ без предметов<br>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания, повороты)<br>- Растяжка.  | 1 мин.<br>1 мин.<br><br>4 мин.<br>4 мин.<br><br>5 мин.  | Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br>Глубже наклон.   |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | Отработка техники перед зеркалом под счет:<br>- ударов руками: дзюнцуки, ойцуки, гьяку-цуки<br>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.<br>Отработка ударов и блоков в движении:<br>- аге уке – гьяку цуки<br>- сото уке – гьяку цуки<br>- гедан барай – гьяку цуки<br>- шуто уке в кокуцу дачи<br><br>Отработка ударов по лапам в паре:<br>- ойцуки<br>- гьяку-цуки<br>- ойцуки, гьяку-цуки (двойка)<br>- мае-гери<br>- маваши-гери<br>Комбинации в паре:<br>- нападение гьяку-цуки чудан, защита сото-уке, контратака гьяку-цуки.<br>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гьяку-цуки.<br><br>Выполнение комплекса упражнений без соперника (ката):<br>- теки йоки шодан<br>- хиян шодан<br><br>Комплекс ОФП:<br>- упражнения на сопротивление в паре<br>- упражнения со скакалкой<br>- приседания с ударами ногами<br>- сгибание-разгибание туловища | 5 мин<br>5 мин<br>5 мин<br>10 мин<br><br>10 мин<br><br>15 мин<br><br>5 мин<br>5 мин<br><br>10 мин | Обратить внимание на «реверс» руки. Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.<br><br>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br>При передвижении сохранять уровень головы.<br>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.<br><br>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.<br><br>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро. |
| 3. Заключительная часть                 | Упражнение на расслабление.<br>Построение.<br>Этикет додзэ.   | 3 мин.<br>1 мин.<br>1 мин.  |  |

## План-конспект занятия №10

**Место проведения:** спортивный зал

**Инвентарь:** скакалки 8 шт., лапы 4 шт., рулетка.

### Основные задачи:

1. Повторение предыдущей техники. Комбинационная техника. Самостраховка.
2. Формирование волевых и физических качеств.
3. Формирование стойкого интереса к виду спорта каратэ.

| Части практического занятия             | Содержание занятия   | Дозировка   | Организационно-методические указания  |
|---|--|---|---|
| 1. Подготовительная часть<br><br>15 мин | <p>Построение.<br/>Этикет додзэ.</p> <p>Разминка:<br/>- ОРУ без предметов<br/>- Специальные беговые упр-я (ускорения, выпрыгивания)<br/>- Растяжка.</p>  | <p>1 мин.<br/>1 мин.</p> <p>4 мин.<br/>4 мин</p> <p>5 мин.</p>  | <p>Ноги не сгибаем в коленных суставах.<br/>Глубже наклон.</p>  |
| 2. Основная часть<br><br>70 мин         | <p>Отработка техники перед зеркалом под счет:<br/>- ударов руками: дзюцуки, ойцуки, гяку-цуки<br/>- блоков руками: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай.<br/>- ударов ногами: мае-гери, маваши-гери, йоко-гери.</p> <p>Отработка ударов и блоков в движении:<br/>- аге уке – гяку цуки<br/>- сото уке – гяку цуки<br/>- гедан барай – гяку цуки<br/>- шуто уке в кокуцу дачи</p> <p>Отработка ударов по лапам в паре:<br/>- ойцуки<br/>- гяку-цуки<br/>- ойцуки, гяку-цуки (двойка)<br/>- мае-гери<br/>- маваши-гери</p> <p>Комбинации в паре :<br/>- нападение гяку-цуки чудан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.<br/>- нападение мае-гери гедан, защита гедан-барай, контратака гяку-цуки.</p> <p>Поединок по заданию (иппон кумитэ):<br/>- ойцуки дзёдан, гяку-цуки чудан, мае гери.</p> <p>Сдача контрольных нормативов (ОФП):<br/>- прыжки на скакалке<br/>- прыжок в длину с места<br/>- отжимания<br/>- подтягивания<br/>- угол в висе</p> | <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>10 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>20 мин</p> | <p>Обратить внимание на «реверс» руки.<br/>Во время выполнения удара плечи находятся на одном уровне. Следить за движением бедер.</p> <p>Высоко поднимать колено на начальной стадии удара.<br/>При передвижении сохранять уровень головы.<br/>Фиксировать удар рукой после опоры на ногу, а не на весу.</p> <p>Чередовать напряжение и расслабление. Соблюдать дистанцию при входе и выходе из атаки.</p> <p>Концентрировать внимание на атаке соперника. Все движения выполнять последовательно и быстро.</p> <p>Соблюдать технику безопасности, дистанцию.<br/>Соблюдать правила соревнований по кумитэ.</p> |
| 3. Заключительная часть                 | <p>Упражнение на расслабление.<br/>Построение.<br/>Этикет додзэ.</p>   | <p>3 мин.<br/>1 мин.<br/>1 мин.</p>   |   |

Примерное содержание практических занятий по оздоровительному атлетизму

Юноши 20+ FullBody

| Модуль 1                      |           |   |           |
|-------------------------------|-----------|---|-----------|
| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                                  |           |
| Сгибание ног в тренажёре      | 2-3x10-15 | Жим ногами в тренажёре                            | 2-3x10-15 |
| Разгибание ног в тренажёре    | 2-3x10-15 | Подъём на носки в тренажёре                       | 2-3x10-15 |
| Жим руками на тренажёре сидя  | 2-3x10-15 | Разводы на тренажёре сидя                         | 2-3x10-15 |
| Тяга к груди на верхнем блоке | 2-3x10-15 | Тяга за голову на верхнем блоке                   | 2-3x10-15 |
| Гиперэкстензия                | 2-3x10-15 | Наклон вперед                                     | 2-3x10-15 |
| Наклон в стороны              | 2-3x10-15 | Повороты в стороны                                | 2-3x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье      | 2-3x10-15 | Упр. на пресс/предплечье                          | 2-3x10-15 |
| Модуль 2                      |           |   |           |
| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                                  |           |
| Приседание со штангой         | 3x10-15   | Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре              | 3x10-15   |
| Разгибание ног в тренажёре    | 3x10-15   | Сгибание ног в тренажёре                          | 3x10-15   |
| Жим вверх на тренажёре сидя   | 3x10-15   | Жим гантелей лежа                                 | 3x10-15   |
| Подтягивание                  | 3x10-15   | Тяга к груди на верхнем блоке                     | 3x10-15   |
| Наклон вперед со штангой      | 3x10-15   | Обратная гиперэкстензия                           | 3x10-15   |
| Шраги с гантелями             | 3x10-15   | Тяга гантели с платформы                          | 3x10-15   |
| Упр. на пресс/предплечье      | 3x10-15   | Упр. на пресс/предплечье                          | 3x10-15   |
| Модуль 3,4                    |           |   |           |
| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                                  |           |
| Приседание со штангой         | 3-4x10-15 | Жим штанги лежа                                   | 3-4x10-15 |
| Сгибание ног в тренажёре      | 3x10-15   | Жим гантелей из-за головы                         | 3x10-15   |
| Отжимание на брусьях          | 3-4x10-15 | Приседание в тренажёре Разгибание ног в тренажёре | 3-4x10-15 |
| Подъем штанги на бицепс       | 3x10-15   | Тяга штанги на прямых ногах                       | 3x10-15   |
| Пулlover                      | 3x10-15   | Тяга штанги к подбородку                          | 3x10-15   |
| Наклон вперед со штангой сидя | 3-4x10-15 | Упр. на пресс/предплечье                          | 3-4x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье      | 4x10-15   |   |           |
| Модуль 5,6                    |           |   |           |
| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                                  |           |
| Приседание                    | 3-4x10-15 | Жим штанги лежа                                   | 3-4x10-15 |
| Маятник                       | 3-4x10-15 | Отжимания на брусьях                              | 3-4x10-15 |
| Жим штанги лежа вниз головой  | 3-4x10-15 | Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре              | 3-4x10-15 |
| Жим гантелей вверх сидя       | 3-4x10-15 | Разгибание 1-ой ноги поочередно в тренажёре       | 3-4x10-15 |
| Маятник                       | 3-4x10-15 | Становая тяга штанги                              | 3-4x10-15 |
| Тяга гантели с платформы      | 3-4x10-15 | Наклон вперед со штангой сидя                     | 3-4x10-15 |
| Пресс                         | 3-4x10-15 | Пресс   | 3-4x10-15 |

Девушки 20+ FullBody

| Модуль 1                      |           |                                 |           |
|-------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                |           |
| Сгибание ног в тренажёре      | 2-3x10-15 | Жим ногами в тренажёре          | 2-3x10-15 |
| Разгибание ног в тренажёре    | 2-3x10-15 | Подъём на носки в тренажёре     | 2-3x10-15 |
| Жим руками на тренажёре сидя  | 2-3x10-15 | Разводы на тренажёре сидя       | 2-3x10-15 |
| Тяга к груди на верхнем блоке | 2-3x10-15 | Тяга за голову на верхнем блоке | 2-3x10-15 |
| Гиперэкстензия                | 2-3x10-15 | Наклон вперед                   | 2-3x10-15 |
| Наклон в стороны              | 2-3x10-15 | Повороты в стороны              | 2-3x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье      | 2-3x10-15 | Упр. на пресс/предплечье        | 2-3x10-15 |
| Модуль 2                      |           |                                 |           |
| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                |           |
| Приседание в тренажёре        | 3x10-15   | Выпады в тренажёре              | 3x10-15   |
| Сведение ног в тренажёре      | 3x10-15   | Разведение ног в тренажёре      | 3x10-15   |
| Жим вверх на тренажёре сидя   | 3x10-15   | Сведение рук на тренажёре сидя  | 3x10-15   |
| Тяга к груди на нижнем блоке  | 3x10-15   | Тяга к груди на верхнем блоке   | 3x10-15   |
| Наклон вперед                 | 3x10-15   | Гиперэкстензия                  | 3x10-15   |
| Шраги с гантелями             | 3x10-15   | Становая тяга гантели           | 3x10-15   |
| Упр. на пресс/предплечье      | 3x10-15   | Упр. на пресс/предплечье        | 3x10-15   |
| Модуль 3,4                    |           |                                 |           |



| 1, 3,5,7,9 день                   |           | 2 ,4,6,8,10 день              |           |
|-----------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| Сгибание ног в тренажёре          | 3-4x10-15 | Разгибание ног в тренажёре    | 3-4x10-15 |
| Приседание                        | 3x10-15   | Приседание в тренажёре        | 3x10-15   |
| Поднимание гантелей вперед        | 3-4x10-15 | Поднимание гантелей в стороны | 3-4x10-15 |
| Подъем гантелей на бицепс         | 3x10-15   | Жим гантелей из-за головы     | 3x10-15   |
| Пулловер                          | 3x10-15   | Наклон вперед                 | 3x10-15   |
| Отведение ног назад на кроссовере | 3-4x10-15 | Поднимание таза вверх лежа    | 3-4x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье          | 4x10-15   | Упр. на пресс/предплечье      | 4x10-15   |

#### Модуль 5,6

| 1, 3,5,7,9 день            |           | 2 ,4,6,8,10 день                     |           |
|----------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| Приседание                 | 3-4x10-15 | Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре |           |
| Маятник                    | 3-4x10-15 | Сведение ног в тренажёре             | 3-4x10-15 |
| Жим гантелей лежа          | 3-4x10-15 | Жим штанги лежа                      | 3-4x10-15 |
| Сведение на тренажёре сидя | 3-4x10-15 | Отжимания сзади                      | 3-4x10-15 |
| Обратная гиперэкстензия    | 3-4x10-15 | Наклон вперед сидя                   | 3-4x10-15 |
| Тяга гантели с платформы   | 3-4x10-15 | Становая тяга штанги                 | 3-4x10-15 |
| Пресс                      | 3-4x10-15 | Пресс                                | 3-4x10-15 |

#### Мужчины 30+ FullBody

#### Модуль 1

| 1, 3,5,7,9 день               |         | 2 ,4,6,8,10 день            |         |
|-------------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| Сгибание ног в тренажёре      | 3x10-15 | Жим ногами в тренажёре      | 3x10-15 |
| Разгибание ног в тренажёре    | 3x10-15 | Подъём на носки в тренажёре | 3x10-15 |
| Жим руками на тренажёре сидя  | 3x10-15 | Разводы на тренажёре сидя   | 3x10-15 |
| Тяга к груди на верхнем блоке | 3x10-15 | Сведение рук на кроссовере  | 3x10-15 |
| Гиперэкстензия                | 3x10-15 | Наклон вперед               | 3x10-15 |
| Наклон в стороны              | 3x10-15 | Повороты в стороны          | 3x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье      | 3x10-15 | Упр. на пресс/предплечье    | 3x10-15 |

#### Модуль 2

| 1, 3,5,7,9 день             |         | 2 ,4,6,8,10 день                     |         |
|-----------------------------|---------|--------------------------------------|---------|
| Приседание со штангой       | 3x10-15 | Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре |         |
| Разгибание ног в тренажёре  | 3x10-15 | Сгибание ног в тренажёре             | 3x10-15 |
| Жим вверх на тренажёре сидя | 3x10-15 | Жим гантелей лежа                    | 3x10-15 |
| Подтягивание                | 3x10-15 | Тяга к груди на верхнем блоке        | 3x10-15 |
| Наклон вперед со штангой    | 3x10-15 | Обратная гиперэкстензия              | 3x10-15 |
| Шраги с гантелями           | 3x10-15 | Тяга гантели с платформы             | 3x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье    | 3x10-15 | Упр. на пресс/предплечье             | 3x10-15 |

#### Модуль 3,4

| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2 ,4,6,8,10 день            |           |
|-------------------------------|-----------|-----------------------------|-----------|
| Приседание со штангой         | 3-4x10-15 | Жим штанги лежа             | 3-4x10-15 |
| Сгибание ног в тренажёре      | 3x10-15   | Жим гантелей из-за головы   | 3x10-15   |
| Отжимание на брусьях          | 3-4x10-15 | Приседание в тренажёре      | 3-4x10-15 |
| Подъем гантелей на бицепс     | 3x10-15   | Разгибание ног в тренажёре  |           |
| Пулловер                      | 3x10-15   | Тяга штанги на прямых ногах | 3x10-15   |
| Наклон вперед со штангой сидя | 3-4x10-15 | Тяга штанги к подбородку    | 3x10-15   |
| Упр. на пресс/предплечье      | 4x10-15   | Упр. на пресс/предплечье    | 3-4x10-15 |

#### Модуль 5,6

| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2 ,4,6,8,10 день                     |           |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| Приседание на Гакк-тренажере  | 3-4x10-15 | Жим штанги лежа                      | 3-4x10-15 |
| Выпады вперед                 | 3-4x10-15 | Отжимания на брусьях                 | 3-4x10-15 |
| Жим штанги вверх              | 3-4x10-15 | Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре | 3-4x10-15 |
| Жим штанги из-за головы       | 3-4x10-15 | Выпады назад                         | 3-4x10-15 |
| Тяга штанги в тренажере Смита | 3-4x10-15 | Становая тяга штанги                 | 3-4x10-15 |
| Тяга гантели с платформы      | 3-4x10-15 | Наклон вперед со штангой сидя        | 3-4x10-15 |
| Пресс                         | 3-4x10-15 | Пресс                                | 3-4x10-15 |

## Женщины 30+ FullBody

| Модуль 1                          |   |
|-----------------------------------|---|
| 1, 3,5,7,9 день                   | 2 ,4,6,8,10 день                            |
| Сгибание ног в тренажёре          | 2-3x10-15 Жим ногами в тренажёре            |
| Разгибание ног в тренажёре        | 2-3x10-15 Подъём на носки в тренажёре       |
| Жим руками на тренажёре сидя      | 2-3x10-15 Разводы рук на тренажёре сидя     |
| Тяга к груди на верхнем блоке     | 2-3x10-15 Тяга за голову на верхнем блоке   |
| Гиперэкстензия                    | 2-3x10-15 Наклон вперед                     |
| Наклон в стороны                  | 2-3x10-15 Повороты в стороны                |
| Упр. на пресс/предплечье          | 2-3x10-15 Упр. на пресс/предплечье          |
| Модуль 2                          |   |
| 1, 3,5,7,9 день                   | 2 ,4,6,8,10 день                            |
| Приседание в тренажёре            | 3x10-15 Выпады в тренажёре                  |
| Сведение ног в тренажёре          | 3x10-15 Разведение ног в тренажёре          |
| Жим вверх на тренажёре сидя       | 3x10-15 Сведение рук на тренажёре сидя      |
| Тяга к груди на нижнем блоке      | 3x10-15 Тяга к груди на верхнем блоке       |
| Наклон вперед                     | 3x10-15 Гиперэкстензия                      |
| Шраги с гантелями                 | 3x10-15 Становая тяга гантели               |
| Упр. на пресс/предплечье          | 3x10-15 Упр. на пресс/предплечье            |
| Модуль 3,4                        |   |
| 1, 3,5,7,9 день                   | 2 ,4,6,8,10 день                            |
| Сгибание ног в тренажёре          | 3-4x10-15 Разгибание ног в тренажёре        |
| Приседание в тренажёре с колен    | 3x10-15 Приседание в тренажёре              |
| Поднимание гантелей вперед        | 3-4x10-15 Поднимание гантелей в стороны     |
| Подъём гантелей на бицепс         | 3x10-15 Жим гантелей из-за головы           |
| Пулlover                          | 3x10-15 Наклон вперед                       |
| Отведение ног назад на кроссовере | 3-4x10-15 Поднимание таза вверх лежа        |
| Упр. на пресс/предплечье          | 4x10-15 Упр. на пресс/предплечье            |
| Модуль 5,6                        |   |
| 1, 3,5,7,9 день                   | 2 ,4,6,8,10 день                            |
| Приседание со штангой             | 3-4x10-15 Выпады назад скрестно с платформы |
| Выпады вперед                     | 3-4x10-15 Сведение ног в тренажёре          |
| Жим гантелей лежа                 | 3-4x10-15 Жим штанги лежа                   |
| Сведение рук на тренажёре сидя    | 3-4x10-15 Отжимания сзади                   |
| Обратная гиперэкстензия           | 3-4x10-15 Наклон вперед сидя                |
| Тяга гантели с платформы          | 3-4x10-15 Становая тяга штанги              |
| Пресс                             | 3-4x10-15 Пресс                             |

## Мужчины 40+ FullBody

| Модуль 1                      |  |
|-------------------------------|--|
| 1, 3,5,7,9 день               | 2 ,4,6,8,10 день                             |
| Сгибание ног в тренажёре      | 3x10-15 Подъём на носки в тренажёре          |
| Разгибание ног в тренажёре    | 3x10-15 Жим ногами в тренажёре               |
| Жим руками на тренажёре сидя  | 3x10-15 Разводы на тренажёре сидя            |
| Тяга к груди на верхнем блоке | 3x10-15 Сведение рук на кроссовере           |
| Гиперэкстензия                | 3x10-15 Наклон вперед                        |
| Наклон в стороны              | 3x10-15 Повороты в стороны                   |
| Упр. на пресс/предплечье      | 3x10-15 Упр. на пресс/предплечье             |
| Модуль 2                      |  |
| 1, 3,5,7,9 день               | 2 ,4,6,8,10 день                             |
| Приседание в тренажёре        | 3x10-15 Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре |
| Разгибание ног в тренажёре    | 3x10-15 Сгибание ног в тренажёре             |
| Жим вверх на тренажёре сидя   | 3x10-15 Жим гантелей лежа                    |
| Подтягивание с платформы      | 3x10-15 Тяга к груди на верхнем блоке        |
| Наклон вперед со штангой      | 3x10-15 Обратная гиперэкстензия              |
| Шраги с гантелями             | 3x10-15 Тяга гантели с платформы             |
| Упр. на пресс/предплечье      | 3x10-15 Упр. на пресс/предплечье             |
| Модуль 3,4                    |  |
| 1, 3,5,7,9 день               | 2 ,4,6,8,10 день                             |
| Приседание со штангой         | 3-4x10-15 Жим штанги лежа                    |
| Сгибание ног в тренажёре      | 3x10-15 Жим гантелей из-за головы            |
| Отжимание от скамьи           | 3-4x10-15 Приседание в тренажёре             |
| Подъём штанги на бицепс       | 3x10-15 Разгибание ног в тренажёре           |
| Пулlover                      | 3x10-15 Тяга штанги на прямых ногах          |
| Тяга к груди на нижнем блоке  | 3-4x10-15 Тяга штанги к подбородку           |

|                          |         |                          |           |
|--------------------------|---------|--------------------------|-----------|
| Упр. на пресс/предплечье | 4x10-15 | Упр. на пресс/предплечье | 3-4x10-15 |
|--------------------------|---------|--------------------------|-----------|

### Модуль 5,6

| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                     |           |
|-------------------------------|-----------|--------------------------------------|-----------|
| Приседание на Гакк-тренажере  |           | Жим штанги лежа                      | 3-4x10-15 |
| Выпады вперед                 | 3-4x10-15 | Отжимания на брусьях                 | 3-4x10-15 |
| Жим штанги вверх              | 3-4x10-15 | Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре | 3-4x10-15 |
| Жим штанги из-за головы       | 3-4x10-15 | Выпады назад                         | 3-4x10-15 |
| Тяга штанги в тренажере Смита | 3-4x10-15 | Становая тяга штанги                 | 3-4x10-15 |
| Тяга гантели с платформы      | 3-4x10-15 | Наклон вперед со штангой сидя        | 3-4x10-15 |
| Пресс                         | 3-4x10-15 | Пресс                                | 3-4x10-15 |

### Женщины 40+ FullBody

#### Модуль 1

| 1, 3,5,7,9 день               |           | 2, 4,6,8,10 день                |           |
|-------------------------------|-----------|---------------------------------|-----------|
| Сгибание ног в тренажёре      | 2-3x10-15 | Жим ногами в тренажёре          | 2-3x10-15 |
| Разгибание ног в тренажёре    | 2-3x10-15 | Подъём на носки в тренажёре     | 2-3x10-15 |
| Жим руками на тренажёре сидя  | 2-3x10-15 | Разводы рук на тренажёре сидя   | 2-3x10-15 |
| Тяга к груди на верхнем блоке | 2-3x10-15 | Тяга за голову на верхнем блоке | 2-3x10-15 |
| Гиперэкстензия                | 2-3x10-15 | Наклон вперед                   | 2-3x10-15 |
| Наклон в стороны              | 2-3x10-15 | Повороты в стороны              | 2-3x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье      | 2-3x10-15 | Упр. на пресс/предплечье        | 2-3x10-15 |

#### Модуль 2

| 1, 3,5,7,9 день              |         | 2, 4,6,8,10 день               |         |
|------------------------------|---------|--------------------------------|---------|
| Приседание в широкой стойке  | 3x10-15 | Выпады в тренажёре             | 3x10-15 |
| Сведение ног в тренажёре     | 3x10-15 | Разведение ног в тренажёре     | 3x10-15 |
| Жим вверх на тренажёре сидя  | 3x10-15 | Сведение рук на тренажёре сидя | 3x10-15 |
| Тяга к груди на нижнем блоке | 3x10-15 | Тяга к груди на верхнем блоке  | 3x10-15 |
| Наклон вперед                | 3x10-15 | Гиперэкстензия                 | 3x10-15 |
| Шраги с гантелями            | 3x10-15 | Становая тяга гантели          | 3x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье     | 3x10-15 | Упр. на пресс/предплечье       | 3x10-15 |

#### Модуль 3,4

| 1, 3,5,7,9 день                   |           | 2, 4,6,8,10 день              |           |
|-----------------------------------|-----------|-------------------------------|-----------|
| Сгибание ног в тренажёре          | 3-4x10-15 | Разгибание ног в тренажёре    | 3-4x10-15 |
| Приседание в тренажёре с колен    | 3x10-15   | Приседание в тренажёре        | 3x10-15   |
| Поднимание гантелей вперед        | 3-4x10-15 | Поднимание гантелей в стороны | 3-4x10-15 |
| Подъем гантелей на бицепс         | 3x10-15   | Жим гантелей из-за головы     | 3x10-15   |
| Пулловер                          | 3x10-15   | Наклон вперед                 | 3x10-15   |
| Отведение ног назад на кроссовере | 3-4x10-15 | Поднимание таза вверх лежа    | 3-4x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье          | 4x10-15   | Упр. на пресс/предплечье      | 4x10-15   |

#### Модуль 5,6

| 1, 3,5,7,9 день                |           | 2, 4,6,8,10 день                  |           |
|--------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|
| Приседание в тренажёре         | 3-4x10-15 | Выпады назад скрестно с платформы |           |
| Выпады вперед                  | 3-4x10-15 | Сведение ног в тренажёре          | 3-4x10-15 |
| Жим гантелей лежа              | 3-4x10-15 | Жим штанги лежа                   | 3-4x10-15 |
| Сведение рук на тренажёре сидя | 3-4x10-15 | Отжимания сзади                   | 3-4x10-15 |
| Обратная гиперэкстензия        | 3-4x10-15 | Наклон вперед                     | 3-4x10-15 |
| Тяга гантели с платформы       | 3-4x10-15 | Тяга штанги на прямых ногах       | 3-4x10-15 |
| Пресс                          | 3-4x10-15 | Пресс                             | 3-4x10-15 |

### Мужчины 50+ FullBody

#### Модуль 1

| 1, 3,5,7,9 день               |         | 2, 4,6,8,10 день            |         |
|-------------------------------|---------|-----------------------------|---------|
| Сгибание ног в тренажёре      | 2x10-15 | Подъём на носки в тренажёре | 2x10-15 |
| Разгибание ног в тренажёре    | 2x10-15 | Жим ногами в тренажёре      | 2x10-15 |
| Жим руками на тренажёре сидя  | 2x10-15 | Разводы на тренажёре сидя   | 2x10-15 |
| Тяга к груди на верхнем блоке | 2x10-15 | Сведение рук на кроссовере  | 2x10-15 |
| Наклон вперед                 | 2x10-15 | Наклон вперед               | 2x10-15 |
| Наклон в стороны              | 2x10-15 | Повороты в стороны          | 2x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье      | 2x10-15 | Упр. на пресс/предплечье    | 2x10-15 |

| Модуль 2                                    |           |                                       |           |
|---|-----------|---------------------------------------|-----------|
| 1, 3,5,7,9 день                             |           | 2 ,4,6,8,10 день                      |           |
| Приседание в тренажёре                      | 3x10-15   | Жим ногами в тренажёре                | 3x10-15   |
| Разгибание ног в тренажёре                  | 3x10-15   | Сгибание ног в тренажёре              | 3x10-15   |
| Жим вверх на тренажёре сидя                 | 3x10-15   | Жим гантелей лежа                     | 3x10-15   |
| Тяга к груди на верхнем блоке Наклон вперед | 3x10-15   | Жим гантелей на бицепс                | 3x10-15   |
| Шраги с гантелями                           | 3x10-15   | Тяга за голову на верхнем блоке       | 3x10-15   |
| Упр. на пресс/предплечье                    | 3x10-15   | Становая тяга в тренажёре             | 3x10-15   |
|   |           | Упр. на пресс/предплечье              | 3x10-15   |
| Модуль 3,4                                  |           |                                       |           |
| 1, 3,5,7,9 день                             |           | 2 ,4,6,8,10 день                      |           |
| Приседание в тренажёре                      | 3-4x10-15 | Жим руками в тренажёре                | 3-4x10-15 |
| Сгибание ног в тренажёре                    | 3x10-15   | Жим гантелей из-за головы             | 3x10-15   |
| Отжимания от скамьи в упоре сзади           | 3-4x10-15 | Выпады в тренажёре                    | 3-4x10-15 |
| Подъем гантели на бицепс                    | 3x10-15   | Разгибание ног в тренажёре            | 3x10-15   |
| Пулlover                                    | 3x10-15   | Тяга гантелей на прямых ногах         | 3x10-15   |
| Тяга к груди на нижнем блоке                | 3-4x10-15 | Тяга гантели к подбородку             | 3-4x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье                    | 4x10-15   | Упр. на пресс/предплечье              | 4x10-15   |
| Модуль 5,6                                  |           |                                       |           |
| 1, 3,5,7,9 день                             |           | 2 ,4,6,8,10 день                      |           |
| Приседание со штангой                       | 4x10-15   | Жим штанги лежа                       | 3-4x10-15 |
| Выпады вперед                               | 3x10-15   | Отжимания от скамьи в упоре сзади     | 3x10-15   |
| Жим гантели вверх                           | 3x10-15   | Жим 1-ой ноги поочередно в тренажёре  | 3x10-15   |
| Жим гантели из-за головы                    | 3x10-15   | Выпады назад                          | 3x10-15   |
| Тяга штанги в тренажёре Смита               | 3-4x10-15 | Становая тяга штанги в тренажёре      | 4x10-15   |
| Тяга гантели с платформы                    | 4x10-15   | Наклон вперед                         | 3x10-15   |
| Пресс                                       | 3x10-15   | Пресс                                 | 3x10-15   |
| Женщины 50+ FullBody                        |           |                                       |           |
| Модуль 1                                    |           |                                       |           |
| 1, 3,5,7,9 день                             |           | 2 ,4,6,8,10 день                      |           |
| Сгибание ног в тренажёре                    | 2x10-15   | Жим ногами в тренажёре                | 2x10-15   |
| Разгибание ног в тренажёре                  | 2x10-15   | Подъем на носки в тренажёре           | 2x10-15   |
| Жим руками на тренажёре сидя                | 2x10-15   | Разводки рук на тренажёре сидя        | 2x10-15   |
| Тяга к груди на верхнем блоке               | 2x10-15   | Тяга за голову на верхнем блоке       | 2x10-15   |
| Гиперэкстензия                              | 2x10-15   | Наклон вперед                         | 2x10-15   |
| Наклон в стороны                            | 2x10-15   | Повороты в стороны                    | 2x10-15   |
| Упр. на пресс/предплечье                    | 2x10-15   | Упр. на пресс/предплечье              | 2x10-15   |
| Модуль 2                                    |           |                                       |           |
| 1, 3,5,7,9 день                             |           | 2 ,4,6,8,10 день                      |           |
| Приседание в широкой стойке                 | 2-3x10-15 | Выпады в тренажёре                    | 2-3x10-15 |
| Сведение ног в тренажёре                    | 2-3x10-15 | Разведение ног в тренажёре            | 2-3x10-15 |
| Жим вверх на тренажёре сидя                 | 2-3x10-15 | Сведение рук на тренажёре сидя        | 2-3x10-15 |
| Тяга к груди на нижнем блоке                | 2-3x10-15 | Тяга к груди на верхнем блоке         | 2-3x10-15 |
| Наклон вперед                               | 2-3x10-15 | Отведение ног в стороны на кроссовере | 2-3x10-15 |
| Шраги с гантелями                           | 2-3x10-15 | Становая тяга гантели                 | 2-3x10-15 |
| Упр. на пресс/предплечье                    | 2-3x10-15 | Упр. на пресс/предплечье              | 2-3x10-15 |
| Модуль 3,4                                  |           |                                       |           |
| 1, 3,5,7,9 день                             |           | 2 ,4,6,8,10 день                      |           |
| Сгибание ног в тренажёре                    | 3x10-15   | Разгибание ног в тренажёре            | 3x10-15   |
| Приседание в тренажёре с колен              | 3x10-15   | Приседание в тренажёре                | 3x10-15   |
| Поднимание гантелей вперед                  | 3x10-15   | Поднимание гантелей в стороны         | 3x10-15   |
| Подъем гантелей на бицепс                   | 3x10-15   | Жим гантелей из-за головы             | 3x10-15   |
| Пулlover                                    | 3x10-15   | Наклон вперед                         | 3x10-15   |
| Отведение ног назад на кроссовере           | 3x10-15   | Поднимание таза вверх лежа            | 3x10-15   |
| Упр. на пресс/предплечье                    | 3x10-15   | Упр. на пресс/предплечье              | 3x10-15   |
| Модуль 5,6                                  |           |                                       |           |
| 1, 3,5,7,9 день                             |           | 2 ,4,6,8,10 день                      |           |
| Приседание в тренажёре                      | 4x10-15   | Выпады назад скрестно с платформы     | 3x10-15   |
| Выпады вперед                               | 3x10-15   | Сведение ног в тренажёре              | 3x10-15   |
| Жим гантелей лежа                           | 3x10-15   | Жим гантелей лежа                     | 4x10-15   |
| Сведение рук на тренажёре сидя              | 3x10-15   | Отжимания от скамьи в упоре сзади     | 3x10-15   |
| Гиперэкстензия                              | 3x10-15   | Наклон вперед                         | 3x10-15   |
| Тяга гантели с платформы                    | 3x10-15   | Тяга гантелей на прямых ногах         | 3x10-15   |
| Пресс                                       | 3x10-15   | Пресс                                 | 3x10-15   |

**Планируемые результаты обучения программы**

| №              | Наименование испытания (теста)   | от 18 до 24 лет включительно |        |         | от 25 до 29 лет включительно |        |         |
|----------------|--|------------------------------|--------|---------|------------------------------|--------|---------|
|                |  | удовлетворительно            | хорошо | отлично | удовлетворительно            | хорошо | отлично |
| <b>Мужчины</b> |  |                              |        |         |                              |        |         |
|                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)             | 10                           | 12     | 15      | 7                            | 9      | 13      |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)          | 28                           | 32     | 44      | 22                           | 25     | 39      |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 33                           | 37     | 48      | 30                           | 35     | 45      |
| <b>Женщины</b> |  |                              |        |         |                              |        |         |
|                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | 10                           | 12     | 18      | 9                            | 11     | 17      |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)          | 10                           | 12     | 17      | 9                            | 11     | 16      |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32                           | 35     | 43      | 24                           | 29     | 37      |

| №              | Наименование испытания (теста)   | от 30 до 34 лет включительно |        |         | от 35 до 39 лет включительно |        |         |
|----------------|--|------------------------------|--------|---------|------------------------------|--------|---------|
|                |  | удовлетворительно            | хорошо | отлично | удовлетворительно            | хорошо | отлично |
| <b>Мужчины</b> |  |                              |        |         |                              |        |         |
|                | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)             | 5                            | 7      | 12      | 4                            | 6      | 10      |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)          | 16                           | 19     | 32      | 13                           | 17     | 29      |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26                           | 31     | 41      | 24                           | 29     | 39      |
| <b>Женщины</b> |  |                              |        |         |                              |        |         |
|                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | 8                            | 10     | 16      | 7                            | 9      | 15      |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)          | 5                            | 7      | 13      | 4                            | 6      | 11      |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 19                           | 22     | 33      | 17                           | 20     | 29      |

| № | Наименование испытания (теста) | 40 до 44 лет включительно | от 45 до 49 лет включительно |
|---|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|
|   |                                |                           |                              |

|                |  | удовлетворительно | хорошо | отлично | удовлетворительно | хорошо | отлично |
|----------------|--|-------------------|--------|---------|-------------------|--------|---------|
| <b>Мужчины</b> |  |                   |        |         |                   |        |         |
|                | Подтягивание из виса на высокой перекладине / или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 4 / 9             | 6 / 12 | 9 / 20  | 3 / 7             | 5 / 10 | 8 / 18  |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 13                | 17     | 28      | 11                | 15     | 27      |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 22                | 27     | 35      | 19                | 24     | 31      |
| <b>Женщины</b> |  |                   |        |         |                   |        |         |
|                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | 6                 | 8      | 14      | 5                 | 7      | 12      |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 3                 | 5      | 10      | 3                 | 5      | 9       |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 14                | 16     | 25      | 10                | 12     | 21      |

| №              | Наименование испытания (теста)   | от 50 до 54 лет включительно |        |         | 55 до 59 лет включительно |        |         |
|----------------|--|------------------------------|--------|---------|---------------------------|--------|---------|
|                |  | удовлетворительно            | хорошо | отлично | удовлетворительно         | хорошо | отлично |
| <b>Мужчины</b> |  |                              |        |         |                           |        |         |
|                | Подтягивание из виса на высокой перекладине / или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 2 / 4                        | 4 / 7  | 7 / 15  | 2 / 3                     | 3 / 5  | 6 / 12  |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 9                            | 12     | 24      | 7                         | 10     | 18      |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 14                           | 19     | 27      | 11                        | 15     | 24      |
| <b>Женщины</b> |  |                              |        |         |                           |        |         |
|                | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)   | 4                            | 6      | 10      | 3                         | 5      | 9       |
|                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)  | 3                            | 5      | 8       | 2                         | 4      | 7       |
|                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)   | 8                            | 11     | 18      | 7                         | 9      | 15      |

## Примерные варианты подвижных игр в спортивном зале

### Игры, направленные на развитие силы

В играх, способствующих развитию силы, обучающиеся преодолевают собственный вес, вес отягощения, сопротивление противника. В таких играх используются предметы: набивные мячи, гантели, скамейки и т.д. или партнёр по тренировке. Для проведения игр с преодолением собственного веса используются: гимнастическая стенка, брусья, вертикальный канат. Нередко такие игры не требуют инвентаря и связаны с перемещением по площадке в упоре лёжа, в упоре сзади, с выпрыгиванием. Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игр проявить максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

В игре не следует давать начинающим в большом объёме упражнение с около предельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъём часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

#### 1. «Кто дальше»

Подготовка: занимающиеся становятся на лицевой линии площадки с набивными мячами.

Описание игры: каждый занимающийся берёт набивной мяч (масса 1-2 кг), и. п.- мяч сзади за спиной, резко наклоняясь вперед и поднимая руки назад- вверх резко выбросить мяч через голову.

Выигрывает тот, кто дальше бросит.

Вариант бросков:

- а) снизу двумя руками;
- б) сверху из-за головы двумя руками;
- в) с боку (справа или слева) двумя руками, стоя в поворота к направлению броска;
- г) одной рукой снизу;
- д) одной рукой сбоку;
- е) одной рукой сверху.

Условия выполнения задания те же.

#### 2. «Бой петухов».

Описание игры: два игрока выходят на середину круга. Скрестив руки на груди, они прыгают на одной ноге. Каждый старается толчком вытеснить соперника из круга или вывести друг друга из равновесия (т.е. заставить встать на обе ноги).

#### 3. «Бег на руках».

Подготовка: играющие считаются на первый-второй и разбиваются на пары. Затем выстраиваются вдоль лицевой линии.

Описание игры: первые номера принимают упор лёжа, вторые- берут их за ноги. По сигналу пары устремляются до контрольной линии. При достижении контрольной отметки движение начинают следующие два игрока. Побеждает команда, раньше всех закончившая игру.

## **Игры, направленные на развитие быстроты.**

**Быстрота** – это способность совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени. Быстрота в определённой степени зависит от силы мышц. Большое значение имеет подвижность в суставах и способность мышц-антагонистов к растягиванию. Выполнять все упражнения следует в максимально быстром темпе. Продолжительность выполнения одной серии 10-20 с. Паузы отдыха – 1-1,5 мин.

Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность выполнять их быстро и правильно. Поэтому упражнения на развитие быстроты рекомендуется выполнять в первую половину тренировочного занятия, причем в небольших объёмах.

**1. «Вызов номеров».** Подготовка: каждая группа рассчитывается по порядку номеров. Ведущий громко называет число. Игрок под этим номером из каждой команды сразу же стартует, пробегает обозначенную дистанцию и возвращается на своё место. Описание игры: группы выстраиваются в колонны по одному рядом. По сигналу нужно пробежать до отметки поворота.

**2. «Эстафета».** Подготовка: участники эстафеты выстраиваются в колонны рядом. Описание игры: по сигналу стартуют по одному участнику от каждой команды. Они пробегают установленную дистанцию, а затем, коснувшись рукой следующего игрока своей команды, становятся в конец своей колонны. Команда заканчивает эстафету, когда последний номер встанет на своё место.

**3. «Черные и белые».** Подготовка: в центре поля на расстоянии 1-3 метра одна от другой выстраиваются команды „черных” и „белых”. Описание игры: как только руководитель назовёт: „черные”, то они становятся преследуемыми, а «белые» преследуют их. Каждый может быть запятнан несколькими ловцами.

**4. «Волки и овцы».** Подготовка: назначается водящий, он располагается в середине площадки. Все остальные – свободные игроки занимают место на противоположной стороне поля. Описание игры: свободные игроки-«овцы», стараются перебежать на другую сторону площадки, стараясь убежать от «волка».

**5. «Простые пятнашки».** Подготовка: игроки делятся на ловцов и свободных игроков. Описание игры: каждый ловец, запятнавший свободного игрока, меняется с ним ролями. Оценка: кого запятнают меньшее количество раз.

**6. «Гонка мячей по кругу».** Подготовка: участники рассчитываются на 1-2 и становятся в круг через одного. Описание игры: в кругу два мяча у капитанов. Мяч перебрасывают через одного своему игроку. Мяч должен обойти полный круг и вернуться к капитану. Получив мяч, капитан говорит : «Есть»!

**7. «Мяч среднему».** Подготовка: играющие образуют два круга, в середине которых стоят водящие с набивными мячами в руках. Описание игры: по сигналу водящие начинают поочередно бросать мяч своим игрокам. Получив мяч от оставшегося игрока водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, которая раньше закончила игру. Кто уронил мяч, тот его и поднимает, получив штрафное очко.

## **Игры, направление на развитие выносливости**

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления. Эти упражнения, особенно



циклического характера, могут вызывать утомление, при этом наблюдается снижение работоспособности. Поэтому такие упражнения следует давать во второй половине занятия.

### **1. «Рыбаки и рыбки».**

Подготовка: игроки располагаются по кругу. В центре водящий со скакалкой. Описание игры: водящий вращает скакалку под ногами играющих, все подпрыгивают, стараясь не задеть её. А кто все-таки задевает скакалку, становится сам на место «рыбака»

### **2. «Кто быстрее».**

Подготовка: игроки разбиваются на две команды и становятся вдоль лицевой линии. Описание игры: в середине площадки находится мяч; руководитель называет номер игроков, те устремляются к мячу, с целью быстрее завладеть мячом.

### **Игры для развития ловкости**

**Ловкость** – это сложное комплексное качество, не имеющее единого критерия оценки.

Под ловкостью понимают:

способность быстро осваивать новые движения; способность осваивать сложные по координации движения;

способность быстро найти выход из двигательной ситуации.

Это качество проявляется в умении быстро перестраиваться в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Для воспитания ловкости используют самые разные упражнения.

**1. «Зоркий глаз».** Во время ходьбы или бега по зрительному сигналу занимающиеся выполняют заранее обусловленное действие. Например : поднятая вверх рука означает, что дети должны выполнить скачок вперёд и принять обусловленную стойку.

### **2. «Падающая палка».**

Подготовка: занимающиеся становятся в круг. В центре круга водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Описание игры: водящий называет номер одного из игроков и отпускает палку, игрок должен сделать выпад вперёд и схватить палку, не дав ей упасть.

### **Игры для развития гибкости**

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Гибкость зависит от эластичности мышц, сухожилий и связок. Гибкость проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому высокая эластичность мышц, сухожилий и связок способствует хорошему ведению игры. Основными средствами развития гибкости являются упражнения с малыми отягощениями, с партнёром и упражнения близкие по своей структуре к упражнениям волейболиста, выполняющего технический приём.

### **1. «Кто быстрее передаст».**

Подготовка: две команды выстраиваются в колонну. Дистанция между игроками в команде 1 м. Описание игры: по сигналу обе команды начинают передавать мяч, используя верхнюю передачу мяча, сзади стоящему партнёру. Кто быстрее передаст мяч.

### **2. «Кто быстрее».**

Подготовка: строятся две команды. У каждой набивной мяч, дистанция между партнерами-1м. Описание игры: игроки передают мяч друг другу, поворачивая туловище направо, достигнув крайнего игрока, мяч передается в обратном направлении поворотом налево.

### **3. «Мостик и кошка».**

Подготовка: строятся две команды. Каждая команда рассчитывается на первый-второй. Перед каждой командой чертятся по два круга. Описание игры: по сигналу первые пары от каждой команды начинают эстафету. Оказавшись в первом кругу, один из игроков делает "мост", а второй пролезает под ним и бежит в другой круг, где принимает упор, стоя согнувшись. Его партнер пролезает под ним, после чего оба, взявшись за руки, бегут назад и передают эстафету следующей паре.

**Примерное содержание практических занятий по плаванию(совершенствование)**

**Модуль №1**

Занятие 1. Краткие сведения о плавании. Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Повторение навыков и техники плавания различными способами.

Занятие 2. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Формирование техники дыхания при плавании кролем на груди.

Занятие 3. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие координации движений.

Занятие 4. Совершенствование техники работы ног и рук при плавании кролем на груди. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании кролем на груди.

Занятие 5. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие общей выносливости в процессе плавания.

Занятие 6. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Формирование рациональных сочетаний движений рук, ног и дыхания

Занятие 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие специальной выносливости.

Занятие 8. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Повышение функциональных возможностей

Занятие 9. Совершенствование техники плавания кролем на груди. Развитие скоростных навыков.

Занятие 10. Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на груди. Контрольное плавание кролем на груди.

**Модуль №2**

Занятие 1. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Совершенствование техники работы ног и рук при плавании кролем на спине.

Занятие 2. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Формирование техники дыхания при плавании кролем на спине.

Занятие 3. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Развитие координации движений.

Занятие 4. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании кролем на спине.

Занятие 5. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Развитие общей выносливости в процессе плавания.

Занятие 6. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Формирование рациональных сочетаний движений рук, ног и дыхания

Занятие 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Развитие специальной выносливости.

Занятие 8. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Повышение функциональных возможностей

Занятие 9. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине. Развитие скоростных навыков.

Занятие 10. Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов при плавании кролем на спине. Контрольное плавание кролем на спине.

### **Модуль №3**

Занятие 1. Совершенствование техники плавания брассом. Совершенствование техники работы ног и рук при плавании брассом.

Занятие 2. Совершенствование техники плавания кролем на спине. Формирование техники дыхания при плавании брассом.

Занятие 3. Совершенствование техники плавания брассом. Развитие координации движений.

Занятие 4. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании брассом.

Занятие 5. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Развитие общей выносливости в процессе плавания.

Занятие 6. Совершенствование техники плавания брассом. Формирование рациональных сочетаний движений рук, ног и дыхания

Занятие 7. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Развитие специальной выносливости.

Занятие 8. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Повышение функциональных возможностей

Занятие 9. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом. Развитие скоростных навыков.

Занятие 10. Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов при плавании брассом. Контрольное плавание брассом.

### **Модуль №4**

Занятие 1. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Совершенствование техники работы ног и рук при плавании баттерфляем.

Занятие 2. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Формирование техники дыхания при плавании баттерфляем.

Занятие 3. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Развитие координации движений.

Занятие 4. Совершенствование согласования движений рук и ног при плавании баттерфляем.

Занятие 5. Совершенствование техники комплексного. Развитие общей выносливости в процессе плавания.

Занятие 6. Совершенствование техники плавания баттерфляем. Формирование рациональных сочетаний движений рук, ног и дыхания

Занятие 7. Совершенствование техники комплексного плавания м. Развитие специальной выносливости.

Занятие 8. Совершенствование техники комплексного плавания. Повышение функциональных возможностей

Занятие 9. Совершенствование техники комплексного плавания. Развитие скоростных навыков.

Занятие 10. Изучение и совершенствование техники стартов и поворотов при плавании баттерфляем. Контрольное плавание баттерфляем

