

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №2» города Тобольска

Принято
педагогическим советом
протокол № 1 от 12.09.2022



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

по виду спорта «КАРАТЭ»
базового и углубленного уровня

Срок реализации программы – 8 лет

Составитель:

Василишин Владимир Алексеевич, тренер-преподаватель по каратэ

Рецензент:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР МАУ ДО
«ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Тобольск 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	6
1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	23
1.1.Календарный учебный график.....	25
1.2.План учебного процесса.....	28
1.3.Расписание учебных занятий.....	31
2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	36
2.1.Методика и содержание работы по предметным областям:.....	36
2.1.1. Теоретические основы физической культуры и спорта.....	36
2.1.2. Общая физическая подготовка и Общая и специальная физическая подготовка.....	38
2.1.3. Вид спорта (каратэ).....	44
2.1.4. Основы профессионального самоопределения.....	52
2.1.5. Различные виды спорта и подвижные игры.....	54
2.1.6. Судейская подготовка.....	57
2.2.Рабочие программы по предметным областям.....	58
2.3.Объемы учебных нагрузок.....	58
2.4.Методические материалы.....	59
2.5.Методы выявления и отбора одаренных детей.....	63
2.6.Требования техники безопасности в процессе реализации программы	65
3. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.....	73
3.1. Воспитательная работа.....	73
3.2. Профориентационная работа.....	75
3.3. Антидопинговые мероприятия.....	76
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ (ПОРЯДОК И ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ, ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ) И ЗАЧЕТНЫЕ	

ТРЕБОВАНИЯ.....	78
4.1.Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы.....	79
4.2.Перечень тестов и (или) вопросов по текущему контролю освоения теоретической части образовательной программы.....	81
4.3.Методические указания по организации аттестации обучающихся	81
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	86
Приложения.....	90

РЕЦЕНЦИЯ
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНУЮ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ
ПРОГРАММУ ПО КАРАТЭ
ДЛЯ БАЗОВОГО И УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Программа составлена в соответствии с Федеральными государственными требованиями к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23.09.2021г. № 728.

Весь учебный материал Программы распределен в соответствии с возрастным принципом и рассчитан на последовательное освоение теоретического материала, практических умений и навыков. Данная Программа рассчитана на 8 лет обучения детей и подростков (6 лет для базового уровня сложности и 2 года для углубленного уровня сложности).

В структуре Программы выдержаны все основные разделы: пояснительная записка, учебный план, методическая часть, план воспитательной и профориентационной работы, система контроля и зачетные требования, перечень информационного обеспечения.

В пояснительной записке сформулированы цели и задачи Программы, дана характеристика вида спорта, указаны минимальный возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, сроки обучения по Программе, планируемые результаты освоения Программы обучающимися.

В учебном плане отражены продолжительность и объем реализации по предметным областям, соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся.

В методической части прописана методика работы по предметным областям, объемы учебных нагрузок, методы выявления и отбора одаренных

детей, а также требования техники безопасности в процессе реализации образовательной программы.

План воспитательной и профориентационной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, организацию посещения культурных мероприятий, посвященных спортивной тематике.

В разделе «система контроля и зачетные требования» четко прописаны критерии оценок и зачетные требования по теоретической и практической подготовке обучающихся, даны методические указания по проведению промежуточной и итоговой аттестации.

Перечень информационного обеспечения достаточно полный и соответствует содержанию Программы.

Несомненно, Программа имеет практическую значимость, соответствует современным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта и может быть использована для работы в спортивной школе.

Рецензенты:

Майорова Ольга Анатольевна, заместитель директора по УВР

МАУ ДО «ДЮСШ №2»

Андроняк Ольга Владимировна, методист МАУ ДО «ДЮСШ №2»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная образовательная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Каратэ» (далее - Программа) соответствует федеральным государственным требованиям к дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 сентября 2021 года №728, разработана с учетом требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья обучающихся, психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также основных положений нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. №731 (ред. от 07.03.2019) «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Направленность программы – *физкультурно-спортивная*.

Уровень сложности программы – *разноуровневая (базовый и углубленный)*.

Программа направлена на создание условий для систематических занятий спортом максимально возможного числа детей и подростков, направленных на развитие их личности, привитие навыков здорового образа жизни, воспитание физических, морально - этических и волевых качеств, получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе избранного вида спорта), определение специализации.

Цель программы - всестороннее гармоничное развитие личности детей и подростков, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий каратэ, укрепление здоровья обучающихся.

Основными задачами реализации программы являются:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

—подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Образовательные задачи программы:

—формирование знаний об истории развития каратэ в мире, в России, в регионе;

—формирование знаний о роли физической культуры и спорта в жизни человека и их месте в современном обществе;

—формирование знаний по основам гигиены, правилам закаливания, сбалансированному питанию и основам здорового образа жизни;

—обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

—формирование знаний о безопасности поведения на объектах спорта и на занятиях по каратэ;

—освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

—обучение основам технических элементов и тактических действий избранного вида спорта - каратэ;

—приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях по каратэ.

Воспитательные задачи программы:

—воспитание коммуникативных навыков у обучающихся средствами каратэ;

—формирование организаторских навыков и умений действовать в команде;

—воспитание чувства ответственности, самостоятельности, дисциплинированности, взаимоуважения; целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;

—воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта (кудо) в свободное время;

—формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие задачи программы:

—развитие физических качеств, специфических для спортивных единоборств;

—повышение функциональных возможностей организма средствами каратэ;

—укрепление здоровья средствами общей физической подготовки.

Выполнение задач, поставленных программой, предусматривает:

—систематическое проведение практических и теоретических занятий;

—обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;

—регулярное участие в соревнованиях;

—осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;

—просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по каратэ;

—прохождение судейской практики;

—привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;

—чёткую организацию учебно-тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств занимающихся;

—привлечение родительского актива к регулярному участию в организации учебно-воспитательной работы группы и школы.

1.1. Характеристика каратэ, как средства физического воспитания:

Отличительные особенности каратэ:

Естественность движений. В основе лежат естественные движения. Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому входит в программу воспитания и обучения детей, начиная с младшего школьного возраста.

Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника, объединение усилий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.

Высокая эмоциональность. Соревновательный характер, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к процессу. Эти особенности каратэ создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении работы, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у обучающихся творческой инициативы.

Этичность. Правила соревнований по каратэ предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. В восточных единоборствах значительная роль отведена правилам этикета. В частности: уважение старших по возрасту, по квалификации, уважительное отношение к любому сопернику.

1.2. Специфика организации учебно-тренировочного процесса:

В основу рабочей программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Основополагающие принципы программы:

- комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).
- преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.
- вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач предпрофессиональной подготовки.

Основная идея программы - реализация тренировочного процесса на этапах многолетней предпрофессиональной подготовки, конечной целью которой является воспитание здорового поколения, адаптированного к самостоятельной жизни, профориентированного к спорту, в частности, каратэ.

Исходя из цели подготовки в процессе обучения и тренировки, решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни обучающегося;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:- словесные методы - создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

- наглядные методы - применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

- практические методы - метод упражнений, игровой метод, соревновательный. Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание

упражнений осуществляется двумя способами: в целом, по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки участия в спортивных соревнованиях либо при овладении достаточным уровнем техники для участия в соревнованиях.

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

1.3. Структура системы многолетней подготовки

На протяжении всего периода обучения каратисты проходят 2 этапа(уровня образовательной программы):

- Базовый;
- Углубленный.

Срок обучения на базовом уровне – 6 лет, на углубленном – 4 года. Минимальный возраст для зачисления – 7 лет. Минимальное количество обучающихся в группах базового уровня – 12 человек, углубленного уровня – 8 человек.

Данная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Базовый уровень программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных программ:

Обязательные предметные области базового уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;
общая физическая подготовка;
вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;
развитие творческого мышления;
акробатика;
специальные навыки;
спортивное и специальное оборудование.

Углубленный уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных программ:

Обязательные предметные области углубленного уровня:

теоретические основы физической культуры и спорта;
основы профессионального самоопределения;
общая и специальная физическая подготовка;
вид спорта.

Вариативные предметные области углубленного уровня:

различные виды спорта и подвижные игры;
судейская подготовка;
развитие творческого мышления;
акробатика;
специальные навыки;
спортивное и специальное оборудование

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приёмам и действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для каратистов;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий;
- использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных каратистов.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и для каждой группы, устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочный и соревновательной работы.

Для более эффективной подготовки каратистов учебно-тренировочный процесс разбит по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей(при условии лимита мест в группах) с высоким уровнем развития способностей и прохождение их через всю систему многолетней тренировки;
- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков;
- повышение роли и объема тактической подготовки, как важнейшего условия реализации техники в целом;
- повышение эффективной системы оценки уровня подготовленности.

1.4. Ожидаемые результаты реализации Программы, способы проверки

Благодаря программе удастся получить следующие результаты, в целом:

- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности

Результатом освоения программы является:

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня:

знание истории развития спорта;

знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;

знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;

знания, умения и навыки гигиены;

знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;

знание основ здорового питания;

формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта» для углубленного уровня:

знание истории развития каратэ;

знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;

знание этических вопросов спорта;

знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;

знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по каратэ, а также условий выполнения этих норм и требований;

знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий каратэ;

знание основ спортивного питания.

В предметной области **«общая физическая подготовка»** для **базового уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий каратэ;

формирование двигательных умений и навыков;

освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

формирование социально значимых качеств личности;

получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«общая и специальная физическая подготовка»** для **углубленного уровня:**

укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;

специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий каратэ.

В предметной области **«основы профессионального самоопределения для углубленного уровня»:**

формирование социально значимых качеств личности;

развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);

развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;

приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;

приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области **«вид спорта» для базового уровня:**

развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой каратэ;

овладение основами техники и тактики каратэ;

освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в каратэ;

знание требований техники безопасности при занятиях каратэ;

приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

знание основ судейства по каратэ.

В предметной области «вид спорта» для углубленного уровня:

обучение и совершенствование техники и тактики каратэ;

освоение комплексов специальных физических упражнений;

повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по каратэ;

формирование мотивации к занятиям каратэ;

знание официальных правил соревнований по каратэ, правил судейства;

опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области «различные виды спорта и подвижные игры» для базового и углубленного уровней:

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами каратэ и подвижных игр;

умение развивать физические качества по каратэ средствами других видов спорта и подвижных игр;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «судейская подготовка» для углубленного уровня:

освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;

знание этики поведения спортивных судей;

освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья», «судья третьей категории» по каратэ.

В предметной области **«развитие творческого мышления»** для **базового и углубленного уровней:**

развитие изобретательности и логического мышления;

развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи;

развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

В предметной области **«хореография и (или) акробатика»** для **базового и углубленного уровней:**

умение выполнять специальные акробатические упражнения, способствующие развитию профессионально необходимых физических качеств в каратэ;

умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

приобретение навыков, выразительности, артистичности, импровизации.

В предметной области **«специальные навыки»** для **базового и углубленного уровней:**

умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для каратэ специальными навыками;

умение развивать профессионально необходимые физические качества по каратэ;

умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области «спортивное и специальное оборудование» для базового и углубленного уровней:

знание устройства спортивного и специального оборудования, необходимого для проведения занятий и соревнований по каратэ;
умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Данная программа предусматривает участие обучающихся в качестве участника, спортивного судьи, зрителя в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления, а также участие обучающихся в иных видах практических занятий.

Указанные лица также должны регулярно организованно посещать в качестве зрителей спортивные соревнования по каратэ и иных спортивные мероприятия (на выбор), проводимые на территории Тюменской области, муниципального образования городской округ – город Тобольск.

Также возможна организация и проведение совместных мероприятий (например: конкурсов, фестивалей, соревнований, матчей) с другими

Организациями, в том числе с организациями, осуществляющими спортивную подготовку.

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в конце учебного года. Она предусматривает зачетное занятие по теоретической, общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце всего периода обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП, учитывается также(добавляется) результативность выступления на соревнованиях местного, регионального, межрегионального и Российского уровней.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Специализированные занятия каратэ начинаются не ранее 7 лет, а после прохождения курса обучения перспективные спортсмены входят в состав команд, участвующих в первенствах Тюменской области и других соревнованиях.

2.1. Продолжительность и специфика реализации Программы

Подготовка каратистов имеет свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления в группы 2-го и последующего годов обучения дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других). Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на 2 этапа: базовый уровень сложности и углубленный уровень сложности.

Первый год обучения базового уровня сложности – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие допуск врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для перевода на второй этап обучения углубленного уровня сложности. Весь период

подготовки на этапе базового уровня сложности делится ещё на 3 подэтапа(1-2 год обучения, 3-4 год обучения, 5-6 год обучения).

Задачи этапа:

- отбор способных к занятиям каратэ детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного владения навыками каратэ;
- обучение основным приемам техники и тактическим действиям;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами спорта.

Второй этап - углубленный уровень сложности - группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших этап базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по теоретической, общей физической и специальной подготовке.

Общие задачи этапа:

- повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей);
- совершенствование специальной физической подготовленности;
- овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков;
- овладение тактическими действиями;
- индивидуализация подготовки;
- воспитание навыков соревновательной деятельности по каратэ;

Весь период подготовки на этапе углубленного уровня сложности делится ещё на 2 подэтапа(1-2 год обучения-начальной специализации, 3-4 год обучения -углубленной специализации).

Задачи начальной специализации:

- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, ловкости, специальной тренировочной выносливости);
- обучение приёмам техники («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях;
- обучение тактическим действиям;
- приобщение к соревновательной деятельности;

Задачи углубленной специализации:

- воспитание физических качеств (силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости);
- обучение технике и тактике приемов и борьбы, совершенствование их в условиях, близких к соревновательным;
- обучение и совершенствование их в различных комбинациях и системах нападения;
- совершенствование приёмов, техники и тактических действий с учётом индивидуальных особенностей каратиста;
- воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях;
- обучение судейству, получение судейской категории;
- профориентация в системе каратэ;

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года учебного процесса производится распорядительным актом МАУ «ЦПСМ» на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики. Порядок зачисления учащихся в группы, перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

Для выполнения задач в каждой категории учебных групп необходимо:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение учебного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях (вариативно);
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных кинофильмов и видеозаписей соревнований, тренировок квалифицированных спортсменов;
- прохождение инструкторской и судейской практики;
- создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий;
- обеспечение четкой хорошо организованной системы отбора способных юных спортсменов;
- организация систематической воспитательной работы, привитие навыков спортивной этики, организованности, дисциплины.

2.2. СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

СООТНОШЕНИЕ ОБЪЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ ПО ОТНОШЕНИЮ К ОБЩЕМУ ОБЪЕМУ УЧЕБНОГО ПЛАНА ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ БАЗОВОГО И/ИЛИ УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Таблица №1

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по

		отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	-
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15
1.4	Вид спорта	15-30	10-15
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30
2.	Вариативные предметные области		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20

2.4	Хореография и (или) акробатика	5-20	5-20
2.5	Специальные навыки	5-20	5-20
2.6	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок

Режим учебно-тренировочной работы (количество часов в неделю, количество обучающихся по годам обучения, требования по ОФП, СФП и ТТП) представлен в таблице № 2.

Таблица № 2

Наименование этапа	Год обучения	Минимальн ый возраст для зачисления	Максима льное количес тво часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот.	Выпол нение норм ЕВСК	Кол- во уч- ся в групп е
Базовый уровень сложности	1-2	7	4	Выполнение нормативов ОФП и СФП	-	12
	3-4	10	6		3 юн.	12
	5-6	12	8		1 юн.	12

Углубленный уровень сложности	1-2	12	10	Выполнение нормативов ОФП и СФП, ТТП, Спортивные результаты	3 взр.- 2 взросл ый	8
	3-4		12		2 взр - К М С	

Формы занятий

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

Причем учебно-тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на базовом уровне сложности, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности. На углубленном уровне сложности процент объема уходит в сторону увеличения на такие разделы, как: специальная физическая подготовленность и технико-тактическая

подготовка, основы профессионального самоопределения, судейская подготовка.

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

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

Таблица № 3

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
	Обязательные предметные области		
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
2	Общая физическая подготовка	20-30	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	-	10-15

4	Вид спорта	15-30	10-15
5	Основы профессионального самоопределения	-	15-30

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 43 недели учебно-тренировочных занятий.

Продолжительность одного занятия от 1-го(первый год обучения в группах базового уровня сложности) академического часа до 3-х(группы третьего - четвертого года обучения углубленного уровня сложности).

Возможно проведение учебно-тренировочных сборов продолжительностью до 12 дней при подготовке к областным соревнованиям либо в летний период.

Режим занятий и распределение годовой нагрузки (по часам) представлен в таблице № 4.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

(примерное распределение годовой нагрузки)

Таблица № 4

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы				
	Базовый уровень сложности			Углубленный уровень сложности	
	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения	5-6 годы обучения	1-2 годы обучения	3-4 годы обучения
Количество	4	6	8	10	12

часов в неделю					
Количество занятий в неделю	2-4	3	4	4(5)	4(6)
Общее количество часов в год	160-172	240-258	324-344	400-430	480-516
Общее количество занятий в год	80-172	122-129	162-172	172-215	215-258
Кол-во занятий в неделю	4(2)	3	4	5(4)	6(4)
Продолж.одного занятия(ак.ч.)	1(2)	2	2	2(2,5)	2(3)
Вариант построения недельного цикла	4x1 2x2	3x2	4x2	5x2 4x2,5	6x2 4x3

Основные средства обучения

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, колесо, т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить спортсмена, который бы показывал стабильные результаты на соревнованиях регионального и межрегионального уровня.

По окончании всей программы обучающийся должен:

- Уметь применять на практике полученные теоретические знания
- Уметь управлять своим эмоциональным состоянием
- Уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс
- Уметь организовывать учебно-тренировочный процесс в группах базового уровня первого года обучения
- Иметь спортивный разряд уровня: 2 взрослый - КМС
- Получить 3 судейскую категорию(юный спортивный судья).

2.5. Взаимодействие с другими видами спорта

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней подготовки и обучения, и предусматривает взаимодействие с другими видами спорта:

- преемственность спорта, задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

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

В структуру образовательной программы входят 5 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Аттестация
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

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

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений.

Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

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

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

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Учебный план подготовки рассчитан на 43 недели занятий.

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение спортивного результата.

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

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

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

3.1. Содержание и методика работы по этапам (периодам) подготовки

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих наивысших достижений. Способные спортсмены достигают первых успехов через 4 – 6 лет.

В настоящей программе применены следующие методические положения спортивной подготовки:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировок детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется
- непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок
- рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами)
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое).

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ

1го-2го ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)

Данный подэтап один из наиболее важных, поскольку на нем формируется основа дальнейшего овладения техническим и спортивным мастерством в каратэ.

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

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать

физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Учебно-тематический план представлен в таблице № 5.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

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

каратэ

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

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

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон, ката)
- прыжки и прыжковые упражнения

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- тестирование и медицинский контроль

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

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

Основы физиологии человека

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (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, скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), «море волнуется раз», «ножные салочки». Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:
броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук.

Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 10-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения

боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. 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.

Вид спорта:

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

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из

одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибэ-дачи, дзенкуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи, кокуцу-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: мае-гери, йоко-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай, сото-уке, ура-барай). То же, но в движении.

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

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

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

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

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

О Ф П

Бег 30м (с)

Челночный бег 3 x 10м (с)

Бросок набивного мяча из-за головы, сидя (см)

Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание на перекладине (раз)

Наклон туловища вперед (см)

Прыжок в высоту(см)

* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

Вид спорта

- состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хайсоку-дачи, кокутцу-дачи), перемещение в стойках без ударов, простых ударов руками (ой-цуки, гьяку-цуки) и ногами (мае-гери, йоко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай, сото-уке. ура-барй, шуто-уке). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад).

- техника работы в парах на дальней и средней дистанции.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 1-го – 2-го
ГОДА ОБУЧЕНИЯ (4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 5

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	О Ф П	4	6	5	5	4	5	5	6	4	4	48
2	Вид спорта	4	6	5	5	4	5	5	6	4	3	47
3	Теория	2	3	2	2	2	2	3	2	2	1	21
4	Различные виды спорта, подвижные игры, акробатика	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	28
5	Развитие тв. мышления, спец.навыки, спорт и спец. оборудование	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	28
6	Воспитательная работа	В процессе занятий										

	Всего за месяц	16	20	18	18	16	18	18	20	16	12	
	Всего за год	172										

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 3-го – 4-го
ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Примерный годовой учебно-тематический план подготовки представлен в таблице № 6.

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м -2-м годом обучения базового уровня сложности.

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

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

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

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

Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований для спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка.

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

О Ф П – практические занятия

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

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

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), «море волнуется раз», «ножные салочки», различные эстафеты с предметами.

С Ф П – практические занятия

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

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

перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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

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

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух, трех-ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Выполнение ката подряд в течение 10 минут. Участие в учебных и соревновательных боях.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

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

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки. Выполнение дорожек из ката без пауз подряд несколько раз. Выполнение ката с постепенным добавлением по одной(нескольким) комбинации.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТТП

О Ф П

- бег 30м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 3x10м (с);
- подтягивание на перекладине (раз);
- бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя (см);
- наклон вперед (см);
- непрерывный бег 5 мин (м);
- прыжок вверх (см).

С Ф П

- «двойка» (удар передней и задней рукой из каждой стойки в челноке) – 20 сек – 18-20 раз;
- маваша-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок -20 сек – 20 – 22 раза;
- нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек – 16 – 19 раз;
- задняя рука +передняя нога (цки – маваша) – 20 сек – 8 – 11 раз;
- выполнение комбинаций из ката в количестве 2-х-3-х, движение в стойках по 20-30 сек.

Вид спорта

Состоит из техники выполнения перемещения в стойках (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хайсоку-дачи, кокутцу-дачи) с выполнением ударов (ой-цуки, гьяку-цуки, рен-цуки, санбон цуки, тетцуи, уракен-учи, нукитэ, шуто-чи, моротэ,) и ногами (мае-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, йоко-гери, фумикоми), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай, ура-барй, шуто-уке). Техника блок-удар. То же, но в передвижении. Техника работы в парах на дальней и средней дистанции.

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

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

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

Также рассматривается грамотность ведения боя, в том числе в круговом кумитэ. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ
В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 6

№	Месяцы Разделы	IX	X	XI	XI I	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	О Ф П	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	66
2	Вид спорта	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	66

3	Теория	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	31
4	Различные виды спорта, подвижные игры, акробатика	5	6	6	6	5	6	6	6	5	5	56
5	Развитие тв. мышления, спец.навыки, спорт и спец. оборудование	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	35
6	Воспитательная работа	В процессе занятий										
7	Всего за месяц:	24	28	26	26	24	26	26	26	24	24	254
	Всего за год:	254										

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДЛЯ ГРУППЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 5-го – 6-го
ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в таблице № 7.

Основные задачи:

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

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

Основные показатели данного периода:

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

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

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

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения

перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Судейство тренировочных боев.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

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

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног,

рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

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

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «лягушка». 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». Подтягивания 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). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях. Выполнение подряд одного ката(разных ката) 3-4 раза.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики:

быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение 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. Выполнение дорожек из разных ката(3-4 шага), кихон в различных стойках.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

О Ф П

- бег 30м (с);
- толкание набивного мяча (2кг) (см);
- прыжок в длину с места (см);
- челночный бег 3х10м (с);
- наклон вперед (см);
- подтягивание на перекладине (раз);
- бег 5 мин (м);
- прыжок вверх (см);
- скакалка – 1 мин.

С Ф П

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

Т Т П

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

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

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

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН БАЗОВОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 5-6 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица №7

№	Разделы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
1	О Ф П	10	8	8	10	8	8	8	8	8	8	84
2	Вид спорта	10	10	10	10	9	9	10	10	9	9	96

3	Теория	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
5	Различные виды спорта, подвижные игры, акробатика	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	46
6	Развитие тв. мышления, спец.навыки, спорт и спец. оборудование	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
7	Воспитательная работа	В процессе занятий										
8	Всего за месяц:	36	34	34	36	3	32	3	34	3	32	
	Всего за год	336										

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

1-2 год обучения(10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Примерный план учебно-тренировочных занятий на данном подэтапе представлен в таблице № 8.

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности

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

ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

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

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

ТТП

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы

годового цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

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

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.

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

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

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.

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

целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 15 секунд. Выполнение ката в парах и индивидуально. Подбор ката в зависимости от квалификации соперника.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ

Т Т П

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

Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки.

Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника

Техника выполнения элементов ката на различных скоростях. Работа дыхания.

О Ф П

- бег 30м (с);
- челночный бег 3x10м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- подтягивания на перекладине (раз);
- метание набивного мяча из-за головы (2кг) (см);
- наклон вперед (см);
- бег на месте в максимальном темпе (кол-во шагов за 10 сек).

С Ф П

- «двойки и тройки» по 20 сек на стойку – 23 раза и больше;
- задняя рука + передняя нога (цки-маваши) – 20 сек – 14 раз и больше;
- кувырок назад с последующей 3-х ударной комбинацией – 30 сек – 15 раз и больше;
- круговой удар передней ногой – 20 сек – 18 раз и больше;
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 22 раза и больше.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ 1-2 года обучения (10
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 8

№	Месяцы Разделы	I X	X	XI	XII	I	II	III	I V	V	VI	Всего
1	О Ф П и СФП	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	34
2	Вид спорта	1 0	1 2	10	11	10	11	11	1 1	11	11	108
3	Теория	4	4	4	4	4	3	4	4	3	3	37
4	Основы профессиональн ого самоопределени я	1 0	1 1	10	11	10	10	11	1 1	10	10	104
5	Различные виды спорта, подвижные игры, акробатика	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	47
6	Развитие тв. мышления,	7	7	7	7	7	6	7	7	6	6	67

	спец.навыки, спорт и спец. оборудование											
7	Судейская подготовка	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	27
8	Воспитательная работа	В процессе занятий										
	Всего за месяц:	4 2	4 6	42	44	42	40	44	4	40	40	
	Всего за год:	424										

ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

3-4 года обучения(12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Примерный план учебно-тренировочных занятий на этом периоде представлен в таблицах № 9.

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование специальной физической подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства
- Совершенствование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий,

то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Участие в судействе соревнований (городского, областного и регионального масштаба) в качестве судьи, рефери, секретаря, и т.п.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практические занятия. ОФП.

На данном этапе ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развития способностей проявлять силу в различных движениях.

1. 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 (отжимания в упоре лежа, подтягивания, «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 2-3 раза в неделю.

2. 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.

УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ

Кувырки, перекаты, вращения,

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

УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ

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 НА ГИБКОСТЬ

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.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. «Иппоновская» 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.

Выполнение ката в «дорожках», наработка равновесия при выполнении ударной техники ногами. Наработка прыжков в стойках.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

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 нападавал 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, 15, 5 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1 либо ничейном счете;
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами;
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

О Ф П

- подтягивание на перекладине (раз);
- челночный бег 3x10м (с);
- прыжок в длину с места (см);
- толкание набивного мяча (см);
- наклон вперед (см);
- бег 30 м (с);
- бег на месте в максимальном темпе за 10 сек.

С Ф П

- «двойки и тройки» (попеременные двух и трех- ударные комбинации руками) в челноке по 20 сек на стойку – 30 раз и больше;
- задняя рука + передняя нога (цки-маваши) – 20 сек – 23 раз и больше;
- отжимания – 30 сек – 30 раз и больше;
- кувырок – 30 сек – 20 раз и больше;
- круговой удар передней ногой – 20 сек – 25 раз и больше;
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 25 раз и больше;
- скакалка – 1 мин – 200 раз и больше;

Т Т П

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, 15, 5 сек. поединка.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ЭТАП УГЛУБЛЕННОГО УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ
3-4 года обучения(12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица № 9

№	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	Всего
	Разделы											
1	О Ф П и СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
2	Вид спорта	11	13	13	11	11	11	13	13	11	11	118
3	Теория	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	41
4	Основы профессион ального самоопреде ления	11	13	12	11	11	11	12	12	11	11	115
5	Различные виды спорта, подвижные игры, акробатика	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60

6	Развитие тв. мышления, спец.навыки , спорт и спец. оборудован ие	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70
7	Судейская подготовка	4	5	5	4	4	4	5	5	4	4	44
10	Воспитател ьная работа	В процессе занятий										
11	Всего за месяц:	48	54	52	48	48	48	52	52	48	48	
	Всего за год:	498										

3.1.1. Теория и методика физической культуры и спорта

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Состояние и развитие каратэ в России.

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка.

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

8.Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки.

Сущность и назначение планирования, его виды.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое и европейское первенство. Условия выполнения требований.

3.1.2. Общая и специальная физическая подготовка

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка направлена в основном на поддержания общего физического состояния спортсмена.

В основном - это развитие таких физических качеств, как скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и координация.

Поддержание вышеуказанных физических качеств спортсмена проводятся в виде СФП проводится в соотношении 75:25% к ОФП.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ОФП И СФП

Занятия по ОФП и СФП проводятся с высокой интенсивностью, по объему не более 10% времени от общей продолжительности занятий.

- Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).
- Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
- Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
- Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
- Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3х10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).
- Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.
- Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами)
- Тренировка на скоростно-силовую выносливость:
 - 2 мин работа на мешке;
 - 2 мин борьба в стойке;
 - 2 мин кумитэ (свободный спарринг);
 - 2 мин отработка действий на «добивание» противника (1 мин — спортсмен лежит на спине и пытается защититься от заключительного действия (добивания) своего соперника, после чего они меняются ролями).
- Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

3.1.3. Избранный вид спорта

Многолетняя подготовка каратиста строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, решаемых в учебно-тренировочном процессе.

Минимальный возраст начала занятий избранным видом спорта, количество занимающихся в группах, режим учебно-тренировочной работы, нормативные требования по годам обучения:

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы от 7 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам промежуточной аттестации.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 10).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 10

Морфофункциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		

Мышечная масса						+	+	+	+				
Быстрота			+	+	+					+	+	+	
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+				
Сила									+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+							+	+	+
Анаэробные возможности											+	+	+
Гибкость	+	+	+	+			+	+					
Координация			+	+		+	+						
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Прежде всего, это целевая направленность подготовки юных спортсменов для совершенствования спортивного мастерства в группах спортивной подготовки. При большом охвате детей занятиями каратэ необходимо создание групп спортивной подготовки и воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение всего периода проводится отбор наиболее перспективных детей. Вместе с тем, при работе по дополнительным предпрофессиональным программам необходимо также

учитывать предрасположенность индивида к развитию физических качеств в возрастные периоды.

Необходимо так строить подготовку, чтобы сохранить равновесие между затратой и восстановлением энергоресурсов занимающихся. Для этого нужна рациональная структура учебно-тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому занимающемуся.

Недельный режим учебно-тренировочной нагрузки является минимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Перевод учащихся (в т.ч. досрочно) в группу следующего года обучения проводится решением методического (тренерского) совета, выполнения контрольных нормативов общей и физической подготовки.

Обучающиеся, не выполнившие контрольные нормативы, продолжают обучение повторно на этом же этапе.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Рациональное увеличение тренировочных нагрузок является одним из основных условий роста тренированности. Но при этом уровень нагрузки должен соответствовать степени работоспособности спортсмена.

Необходимо стремиться к тому, чтобы интенсивность и объем упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Следует отдавать предпочтение упражнениям динамического характера и приучать занимающихся к различному темпу их выполнения.

Предлагая интенсивные упражнения, требующие значительного физического напряжения спортсмена, нужно чаще изменять исходное положение, вовлекать в движение возможно больше групп мышц, чередовать напряжение с расслаблением, делать более частые паузы для отдыха, обращая внимание на дыхание (глубокое, ритмичное, без задержки).

Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретает на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам каратэ. Судейская практика в группах.

Восстановительные мероприятия

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Из дополнительных средств восстановления применяются водные процедуры гигиенического и закаливающего характера, фармакологические средства восстановления и витамины с учетом сезонных изменений релаксационные и дыхательные упражнения, спортивный массаж.

Применяются психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия

быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна-отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

Основные группы восстановительных средств:

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

- Рациональное планирование и построение тренировочного процесса
- Правильное построение отдельного тренировочного занятия (включая все его части)
- Использование разнообразия внешних условий, рациональный выбор снарядов, тренажеров, мест занятий

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- Активное влияние на процессы восстановления спортсмена, состояние нервно-психической сферы
- Досуг спортсмена (чтение книг, посещение театров, концертов, кино и т.д.)
- Аутогенная тренировка

Технические и тактические приемы

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в каратэ (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 5,15, 20, 30 секунд.

То же в выигрышном и проигрышном положении:

- Умение использовать тактические действия для срезания углов;
- Умение удержать счет поединка в последние 15 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу);
- Используя «коронные» комбинации (в основном за счет ударной или бросковой техники, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) – выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность.

Следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки);
- тактика боя;

- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это, в принципе, есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопушенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие

действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Тактика может быть:

- **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаяющими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- **Контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

- **Оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно, в первые минуты. Допустим в каратэ (WKF), если спортсмен ведет свою схватку неактивно, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее, этот вид тактических действий имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам, как бы, нет необходимости идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но, показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете довести бой до победы.

Необходимо, на тренировочных занятиях, постоянно моделировать соревновательные ситуации, как в облегченных, так и в усложненных условиях. Вот некоторые из них:

Тактика усложнения внешней обстановки

1. Постепенное увеличение сопротивления условного противника:

Данный прием заключается в том, что в упражнения, предлагаемые атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом.

2. Использование необычных исходных положений:

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: Допустим, когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. При этом отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном положении.

3. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью:

В большинстве случаев за скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

4. Изменение пространства для выполнения тактических действий:

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

Например: для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно.

5. Выполнение действий в необычных условиях :

Например: один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд.

Или, к примеру, у вас есть все виды наказаний по 1 и 2 линии, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удержать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет.

Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или встретить его встречное движение.

6. Выполнение технических действий по команде тренера:

а) Например тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера «раз» начинает работать 1-й номер, 2-й – только защищается. Далее можно и с контратакой. Если звучит команда «два», - соответственно работает другой участник первым номером. Команды «раз и два» можно поменять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

б) вся группа занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3 ударов (например «двойка руками + маваша гери»), или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполняться максимально быстро и качественно. По команде «Хаджимэ!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течение от 30 сек до 1 мин. в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

в) «Встречный удар через среднего». Группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне. По команде «Хаджимэ!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову («гьяку – цуки – дзёдан»). Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус («гьяку-цуки-чудан»). Упражнение выполняется в течение 30 сек - 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1-й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становится следующий спортсмен. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость.

г) Работа ведется на боксерских мешках. Тренер дает порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Хаджимэ!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-три-один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – пять-три». И, тем не менее, спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. Данное упражнение может выполняться и в парах.

Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.

2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

3. Прием периодического выключения или ограничения зрения:

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

Пример: выполнение упражнений в «бою с тенью», или исполнения ката без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коренок» на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.

4. Прием формирования рабочей обстановки:

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

Метод облегчения условий выполнения технических действий

1. Методический прием вычленения элемента действий:

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить

процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

2. Прием снижения мышечных напряжений:

Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда.

Пример: выполнение ударов голыми руками сначала в тяжелый боксерский мешок, потом в облегченные, далее по настенной подушке и уже потом можно в пневматическую грушу или по лапам. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля над скоростью, расслабленностью, легкостью и точностью движений.

3. Прием дополнительных ориентиров и срочной информации:

На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов (киктест).

Метод сопряженных воздействий

1. Применение специальных динамических упражнений:

Этот метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спецупражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

2. Применение специальных изометрических упражнений:

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование технико-тактического мастерства в единоборствах всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий;
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот;

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Тренировку на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

Соревновательная подготовка

Выполнение контрольных нормативов

Общefизическая подготовка

- подтягивание за 1 мин. (раз);
- бег 60м, 100м (с);
- кросс 8 – 10 км (б\учета времени) (выполнение);
- толкание ядра 8 кг (см);
- поднимание ног к перекладине – 1 мин (раз);

- скоростные прыжки на скакалке (двойные ч\крест) (оборотов);

Специальная физическая подготовка

- «коронная» комбинация ударов с партнером на скорость – 1 мин на стойку (раз);

- коронные подсечки или броски с партнером на скорость – 1 мин на стойку (раз);

- скоростная работа ног на снарядах по 30 сек на каждую ногу (раз) (маваси-гери, ура-маваси-гери, мая-маваси-гери, - как передней, так и задней ногой).

Технико-тактическая подготовка

- четкость исполнения атакующих и защитных действий;
- умение работать с левшой;
- работа в углу площадки;
- работа 1,2, и 3 номером;
- психологическое подавление противника.

3.1.4. Методическое обеспечение образовательной предпрофессиональной программы по развитию творческого мышления

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь(резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося,	Тестирование, зачеты, протоколы	

				силовые тренажеры		
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс-мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.	
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование	

5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования	
---	-----------------------------	--	--	--	--	--

3.1.5. Техника безопасности

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется :

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

В Российской Федерации разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий и для групп предпрофессиональной подготовки.

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические

- гигиенические

- медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ И ПРОФИОРИЕНТАЦИОННАЯ РАБОТА

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

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

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

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

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

общеобразовательной школой.

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Виды воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;

- эстетическое оформление помещения, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в «юные каратисты», выпускные вечера, вечера отдыха, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

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

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

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

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

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

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и

дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

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

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

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

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

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают

посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Профориентация- система мероприятий, направленных на подготовку молодежи к выбору профессии, на оказание помощи молодежи в профессиональном самоопределении и трудоустройстве.

Работу в данном направлении рекомендовано проводить с группами углубленного уровня обучения, вместе с тем и на более раннем периоде обучения в ознакомительном порядке необходимо информировать обучающихся об обязательном приобретении в будущем профессии.

**Примерный план воспитательной и профориентационной работы на
год**

	Направление	Мероприятие	группа	сроки
1	Общественно-патриотическое	День согласия и примирения День физкультурника Соревнования, посвященные Дню защитника Отечества День Победы День защиты детей	Все группы Все группы Все группы, кроме групп базового уровня 1-2 г.обучения Все группы Все группы	Ноябрь Август Февраль Май Июнь
	Работа с родителями	Анкетирование родителей Родительские собрания	Все группы Все группы	В течение года В течение года

	Культурно-просветительские	День матери День семьи Посещение соревнований других видов спорта	Все группы Все группы Все группы	Ноябрь Апрель В течение года
	Нравственно-правовое	Безопасность на дороге Уважение старших Мама-всему начало	Все группы Все группы	Сентябрь, апрель Октябрь Март

	Профориентационное	<p>Участие в судеюстве соревнований</p> <p>Сдача экзамена на судеюскую категорию</p> <p>Проведение части тренировочного занятия</p> <p>Теоретические занятия, рассказывающие о работе тренера-преподавателя</p> <p>Мастер-классы</p>	<p>Группы углубленного уровня</p> <p>Группы углубленного уровня</p> <p>Группы углубленного уровня</p> <p>Группы углубленного уровня</p> <p>Группы углубленного уровня</p>	<p>Сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, апрель</p> <p>Февраль</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p> <p>В течение года</p>
--	--------------------	--	---	---

**5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ
ПО ТЕСТИРОВАНИЮ
УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **бег 30м с низкого старта (сек)**. Проводится на стадионе в спортивной обуви. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **непрерывный бег 5 минут**. Условия проведения те же. Учитывают

расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **бег на месте в максимальном темпе**; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

- **прыжок в длину с места (см)**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **прыжок в вверх (см)**. Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола.

- **прыжки с «прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии 1/4 величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии 3/4 максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз)**. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки

при вспомогательных движениях ног и туловища.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см).** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Оценка результатов тестирования:

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

Контрольные оценки по ОФП представлены в приложениях № 4 – 6

КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

- **двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка»)** руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

- **удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

- **отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

- **кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед.** Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

- **«маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

- **прыжки на скакалке в течение 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

- **удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- **выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Набор в группы проводится с 7 лет. Для данной категории основным критерием контроля является мотивация, ОФП, укрепление здоровья и

гармоничное развитие всех органов и систем организма

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных ростовых границ, должны осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на «должные» по всей совокупности каждой возрастной группы.

Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- в) выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

Также для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

Минимальное количество необходимого спортивного инвентаря:

- Учебно-тематический план занятий на каждый этап подготовки – 5 шт.
- Личная карточка спортсмена – 12-25 шт.
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа) – 12 комплектов
- Защитная маска – 4 шт.
- Боксерские мешки -4 шт.
- Боксерская лапа – 6 пар
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг) – 20 шт.
- Жгут резиновый (4 –х метровый) – 12 шт.
- Силовой тренажер – 2 шт.
- Медицинбол – 5 шт. (3 кг) и 5 шт. (5 кг)
- Татами (50 кв.м.) – 2 шт.
- Зеркало – 5 штук (не менее 1.5 м на 0.5м – 6 шт.)
- Гимнастическая скамейка – 2 шт.
- Перекладина – 2 шт.
- Секундомер – 2 шт.

- Протектор тела – 6 шт.

Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы:

- Электронный прибор, для расчета силовых и скоростных качеств спортсмена – 2 шт.
- Груша боксерская – 3 шт.
- Мешок боксерский «горизонтальный» - 2 шт.
- Видеопроектор – 1 шт.
- Бинт эластичный – 6шт.
- Аптечка универсальная – 1шт.
- Кувалда металлическая (от 3 до 12 кг) – 4 шт.
- Мяч для большого тенниса – 12 шт.
- Наглядные пособия (по возможности)
- DVD для просмотра соревновательных боев и УТ семинаров
- Автомобильная покрывка – 2 шт.
- Информационное табло – 2 шт.

7.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.

4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984

5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте, М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры), М.: ФиС 1986
13. Курилко Б.А. Каратэ без границ, Оксмо, 2018
14. Литвинов С.А., Каратэ. Учебное пособие для СПО, М.: Юрайт, 2019
15. Литвинов С.А., Каратэ. Учебное пособие для академического бакалавриата, М.: Юрайт, 2019
16. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
17. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
18. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
19. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
20. Микрюков В.Ю. Путь воина. ИГ «Весь», 2014
21. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
22. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
24. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

25. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001
25. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
27. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.
28. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
29. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
30. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
31. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
32. Гуманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
33. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
34. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994
35. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
36. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
37. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
38. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
39. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

8. ПРИЛОЖЕНИЯ

Травмы опорно-двигательного аппарата и сроки возобновления занятий спортом

Приложение

1

Характер повреждения	Сроки возобновления занятий спортом
ПЕРЕЛОМЫ	
Ключица	6-8 недель
Диафиза плеча	3-4 месяца
Мышцелков плеча	4-5 месяцев
Предплечья	2,5-3 месяца
Запястья	3-6 месяцев
Пястных костей	1,5-2 месяца
Фаланг пальцев кисти	4-6 недель
Ребер (одиночные)	4-6 недель
Позвоночника (несложные)	6-12 месяцев
Костей таза (без нарушения тазового кольца)	4-6 месяцев
Диафиза бедра	6 месяцев
Мышцелков бедра	12 месяцев
Голени (закрытые)	6 месяцев
Большеберцовой кости (закрытые)	3-4 месяца
Малоберцовой кости	3-4 недели
Наружной лодыжки	3-4 недели
Двух-трехлодыжечные переломы	6 месяцев
Плюсневых костей	1,5-4 месяца
Фаланг пальцев стопы	3-4 недели
ВЫВИХИ	
Ключицы	8-10 недель
Первичный вывих плеча	6-8 недель
Привычный вывих плеча	4-6 недель
Вывих в локтевом суставе	4-6 недель

Пальцев кисти	3-4 недели
ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ	
Сухожилия большой грудной мышцы	4-6 месяцев
Сухожилия длинной головки двуглавой мышцы	6-8 недель
Сухожилия (дистального) двуглавой мышцы бедра	4-6 месяцев
Прямой головки 4-х главой мышцы бедра	6-12 месяцев
Икроножной мышцы (частичный разрыв)	4-6 недель
Ахиллова сухожилие	6-12 месяцев
ПОВРЕЖДЕНИЕ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА (ТИПА ДИСТОРЗИЙ)	
Ключично-акромиального сочленения	4-5 недель
Плечевого сустава	4-5 недель
Локтевого сустава	4-5 недель
Лучезапястного сустава	4-5 недель
Фаланги и пальцев	3-4 недели
Позвоночника	4-6 недель
Коленного сустава	6-8 недель
Голеностопного сустава	3-4 недели
ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА	
Менисков:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	3-4 месяца
Надколенника и мышечков бедра	3-6 месяцев
Передней и задней крестообразных связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца

- оперативное лечение	6-12 месяцев
Боковых связок:	
- консервативное лечение	2-2,5 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Разрыв собственной связки надколенника:	
- консервативное лечение	3-4 месяца
- оперативное лечение	4-6 месяцев
Микротравматизация собственной связки надколенника	3-4 месяца

Но в любом случае, окончательный диагноз, формы и способы лечения, а также разрешение приступить к началу тренировок **дает врач.**

ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Приложение 2

ЗАБОЛЕВАНИЕ	СРОКИ	ПРИМЕЧАНИЯ
ангина	2-4 недели	Необходимо дополнительное мед. обследование. особое внимание на состояние сердца. Избегать упражнений на выносливость. Не охлаждаться.
ОРЗ	1-3 недели	Избегать охлаждения. Зимой дышать через нос.
Острый отит	3-4 недели	Запрещается плавать. Не охлаждаться. При вестибюл.неустойчивости, исключать упражнения которые могут вызвать головокружение.

Пневмония	1-2 месяца	Не переохлаждаться. Шире использовать дыхательные упражнения.
Плеврит	1-2 месяца	На полгода исключить упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуется плавание, гребля и другие зимние виды спорта. Необходим регулярный рентгеновский контроль из-за опасности возникновения туберкулеза.
Грипп	2-4 недели	Наблюдать за реакцией во время физической нагрузки.
Острые инфекционные заболевания	1-2 месяца	Разрешаются занятия лишь при удовлетворительной реакции ССС на функцион.пробы. если были изменения со стороны сердца, то упражнения на выносливость, силу, натуживание исключить на срок 0,5 года.
Острый нефрит	2-3 месяца	Запрещается упражнения на выносливость, а также водные виды спорта. В процессе занятий контроль за составом мочи.
Ревмокардит	2-3 месяца	Занятия разрешаются лишь при санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений. Не менее года – занятия в спецгруппе. Постоянный контроль за реакцией ССС на нагрузку.

Гепатит инфекционны й	6-12 месяцев	Исключены упражнения на выносливость. Контроль за размерами печени, уровнем билирубина и результатами функцион. проб.
Аппендицит (после операции)	1-2 месяца	Сроки строго индивидуально. В первое время избегать упражнений на натуживание, прыжки, пресс.

Начало проведения тренировочных занятий устанавливает врач.

ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Приложение 3

Возраст (лет)	Ч С С (уд. мин.)	
	Девочки	Мальчики
7	86,6	85,8
8	84,7	82,8
9	82,5	80,2
10	79,2	76,1
11	78,5	74,8
12	75,5	72,6

13	76,1	73,1
14	72,2	72,8
15	75,2	72,1
16	74,8	70,4
17	72,8	68,1
18	70,3	62,3

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)

ВОЗРАСТ	ММ.РТ.СТ.
7-10 лет	90\50-100\55
11-12 лет	95\60- 110\60
13-14 лет	150\60-115\60
15-16 лет	105\60-120\70

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО ОФП (мальчики, юноши)

Приложение 4

		Уро	Уровень подготовки
--	--	-----	--------------------

№	Упражнения	Вен ь, оце нки, бал лы	Базовый уровень			Углубленный уровень	
			1-2г.	3-4 г.	5-6 г.	1-2 г.	3-4 г.
1	Бег 30 м, сек	5	5..3 и	5.0 и	4.7 и	4.4 и	4.1 и меньше
		4	меньш	меньш	меньше	меньше	4.2– 4.6
		3	е	е	4.8 – 5.2	4.5 – 4.9	4.7 – 5.1
		2	5.4 –	5.1 –	5.3 – 5.7	5.0 – 5.4	5.2 – 5.6
		1	5.8	5.5	5.8 – 6.2	5.5 – 5.9	5.7 и больше
			5.9 –	5.6 –	6.6 и	6.0 и	
			6.3	6.0	больше	больше	
			6.4 –	6.1 –			
			6..8	6.5			
			6.9 и	6.6 и			
		больше	больше				
2	Бег 5 мин, м	5	1291 и	1361 и	1431 и	1491 и	1571 и больше
		4	больше	больше	больше	больше	1421 – 1560
		3	1181 –	1241 –	1311 –	1351 –	1271 – 1410
		2	1290	1360	1430	1490	1121 – 1260
		1	1071 –	1111 –	1151 –	1211 –	1120 и меньше
			1180	1240	1310	1350	
			951 –	991 –	1031 –	1071 –	
			1070	1110	1150	1210	
			950 и	990 и	1030 и	1070 и	
			меньш	меньш	меньше	меньше	
	е	е					

3	Прыжок в длину с места, см	5	190 и	200 и	215 и	230 и	240 и больше
		4	больше	больше	больше	больше	225 – 239
		3	175 –	185 –	200 –	215 –	210 – 224
		2	189	199	214	229	195 – 209
		1	160 –	170 –	185 –	200 –	194 и меньше
			174	184	199	214	
			145 –	155 –	170 –	185 –	
			159	169	184	199	
	144 и	154 и	169 и	184 и			
	меньше	меньше	меньше	меньше			
	е	е					
4	Прыжок в высоту с места, см	5	45 и	50 и	57 и	62 и	66 и больше
		4	больше	больше	больше	больше	59 – 65
		3	39 – 44	44 – 49	50 – 56	55 – 61	52 – 58
		2	33 – 38	39 – 44	43 – 49	48 - 54	45 – 51
		1	27 – 32	33 – 38	36 – 42	41 – 47	44 и меньше
			26 и	32 и	35 и	40 и	
			меньше	меньше	меньше	меньше	
			е	е			
5	Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками и из-за головы, см	5	370 и	400 и	440 и	490 и	540 и больше
		4	больше	больше	больше	больше	490 – 539
		3	320 –	355 –	395 –	440 –	440 – 489
		2	369	399	439	489	390 – 439
		1	265 –	310 –	350 –	370 –	389 и меньше
			319	354	394	439	
			215 –	265 –	305 –	340 -	
			264	309	350	389	
			214 и	264 и	304 и	339 и	
			меньше	меньше	меньше	меньше	
	е	е					

6	Подтягивание	5	14 и больше	16 и больше	18 и больше	20 и больше	23 и больше
	из виса,	4	11–13	12–15	14–17	15–19	17–22
	кол-во раз	3	8–10	8–11	11–13	10–14	5–10
		2	5–7	4–7	6–10	5–9	4–2
		1	4–3	3	5–3	4–2	
7	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	7.5 и меньше	7.3 и меньше	7.1 и меньше	6.8 и меньше	6.6 и меньше
		4	7.6 – 7.7	7.4 – 7.5	7.2 – 7.6	6.9 – 7.3	6.7 – 7.1
		3	7.8 – 8.1	7.6 – 7.9	7.4 – 7.8	7.2 – 7.6	7.2 – 7.6
		2	8.2 – 8.3	8.0 – 8.1	7.7 – 8.1	7.4 – 7.8	7.7 – 8.1
		1	8.4 – 8.5	8.2 – 8.3	8.2 – 8.6	7.9 – 8.3	8.2 и больше
			8.6 – 8.7	8.4 – 8.5	8.7 и больше	8.2 и больше	
			8.9 – 9.0	8.7 – 8.8	8.7 и больше	8.2 и больше	
			9.1 – 9.2	8.9 – 9.0			
			9.4 и больше	9.1 и больше			

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О
Ф П (девочки, девушки)**

Приложение 5

№	Упражнения	Уровень, оценки, баллы	Уровень подготовки				
			Базовый уровень			Углубленный уровень	
			1-2г.	3-4 г.	5-6 г.	1-2 г.	3-4 г.
1	Бег 30 м, сек	5	5.6 и	5.4 и	5.1 и	4.8 и	4.6 и меньше
		4	меньше	меньше	меньше	меньше	4.7 – 5.1
		3	е	е	5.2 – 5.6	4.9 – 5.3	5.2 – 5.6
		2	5.7 –	5.5 –	5.7 – 6.1	5.4 – 5.8	5.7 – 6.1
		1	6.1	5.9	6.2 – 6.6	5.9 – 6.3	6.2 и больше
			6.2 –	6.0 –	6.7 и	6.4 и	
			6.6	6.4	больше	больше	
			6.7 –	6.5 –			
			7.1	6.9			
			7.2 и больше	7.0 и больше			

2	Бег 5 мин, м	5	1261 и	1301 и	1341 и	1421 и	1481 и больше
		4	больше	больше	больше	больше	1381 – 1460
		3	1161 –	1201 –	1241 –	1321 –	1281 – 1360
		2	1260	1300	1340	1420	1181 – 1260
		1	1061 –	1101 –	1141 –	1221 –	1120 и меньше
			1160	1200	1240	1320	
			961 -	1001 –	1041 –	1121 –	
			1060	1100	1140	1220	
	960 и	1000 и	1040 и	1120 и			
	меньш е	меньш е	меньше	меньше			
3	Прыж ок в длину с места, см	5	175 и	185 и	195 и	210 и	225 и больше
		4	больше	больше	больше	больше	215 – 224
		3	165 –	175 –	185 –	200 –	205 – 214
		2	174	184	194	209	195 – 204
		1	155 –	165 –	175 –	190 –	194 и меньше
			164	174	184	199	
			145 –	155 –	165- -	180 –	
			154	164	174	199	
	144 и	154 и	164 и	179 и			
	меньш е	меньш е	меньше	меньше			
4	Прыж ок в высоту с места, см	5	37 и	43 и	47 и	51 и	53 и больше
		4	больше	больше	больше	больше	49 – 52
		3	33 – 36	38 – 42	42 -46	46 – 50	45 – 48
		2	29 – 32	33 – 37	37 – 41	41 – 45	41 – 44
		1	25 – 28	28 – 32	32 – 36	36 – 40	40 и меньше
			24 и	27 и	31 и	35 и	
	меньш е	меньш е	меньше	меньше			

5	Бросок	5	275 и	301 и	365 и	395 и	435 и больше
	набивн	4	больше	больше	больше	больше	405 – 434
	ого	3	245 -	275 –	325 –	355 –	375 – 404
	мяча 2	2	274	304	364	394	345 – 374
	кг	1	215 –	245 –	285 –	315 –	344 и меньше
	двумя		244	274	324	354	
	рукам		185 –	215 –	245 –	275 –	
6	и из-за		214	244	284	314	
	голов		184 и	214 и	244 и	274 и	
	ы, см		меньш	меньш	меньше	меньше	
			е	е			
	Подтяг	5	10 и	11 и	12 и	16 и	17и больше
	ивание	4	больше	больше	больше	больше	12–14
	из	3	8– 9	9– 10	9– 11	12 – 15	7– 9
7	виса,	2	6 – 7	7 – 8	6 – 8	8– 11	3 – 4
	кол-во	1	4 – 5	5 – 6	3 – 6	5 – 7	1 - 2
	раз		3 - 2	4 - 2	4 – 2	4 - 2	
7	Челно чный бег 3 x 10 м, сек	5	7.8 и	7.5 и	7.3 и	6.9 и	6.7 и меньше
		4	меньш	меньш	меньше	меньше	6.8 – 7.3
		3	е	е	7.4 – 7.8	7.0 – 7.5	7.4 – 7.9
		2	7.9 –	7.6 –	7.9- 8.3	7.6 – 8.1	8.0- 8.5
		1	8.4	8.0	8.4– 8.8	8.2- 8.7	8.6 и больше
			8.5 –	8.1 –	8.9 и	8.8 и	
			9.0	8.5	больше	больше	
			9.1 –	8.6 –			
			9.6	9.0			
			9.7 и	9.1 и			
	больше	больше					

НОРМАТИВЫ
оценки уровня развития физических качеств и
двигательных способностей по О Ф П(продолжение)

Приложение 6

1	Упражнения	Оценка, баллы	Мальчики, юноши	Девочки, девушки
2	Бег на месте 10 сек в максимальном темпе (кол-во)	5	70 и больше	68 и больше
		4	60 – 69	59 – 67
		3	50 – 59	49 – 58
		2	40 – 49	39 – 48
		1	39 и меньше	38 и меньше
3	Выкрут с палкой, см	5	32 и меньше	22 и меньше
		4	33 – 42	23 – 32
		3	43 – 52	33 – 42
		2	53 – 62	43 – 52
		1	63 и больше	53 и больше

4	Наклон вперед, см	5	11 и больше		16 и больше	
		4	от 0.5 до 10.5		от 5.5 до 15.5	
		3	от 0 до – 10		от – 5 до + 5	
		2	от – 10.5 до –		от – 5.5 до –	
		1	20.5 от – 21 и больше		15 от 16 и больше	
5	Прыжки с прибавками (кол – во)		10 - 11	12 - 13	14 - 15	
		5	18 и >	23 и >	28 и >	
		4	12 – 17	13 – 22	18 – 27	
		3	9 – 11	10 – 12	11 – 17	
		2	6 – 8	7 – 9	8 – 10	
		1	5 и <	6 и <	7 и <	

Приложение 7

II. План учебного процесса

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебно й нагруз ки (в часах)	Самост оятель ная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теор етич ески е	Прак тиче ские	Про меж уточ ная	Итог овая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		1524	112	184	1340	5	5	172	172	254	254	336	336

1.	Обязательные предметные области	814	96			4	5	115	115	161	161	218	218
1.1.	Вид спорта	418	38		418	1		47	47	66	66	96	96
1.2	ОФП	396	40		396	2		48	48	66	66	84	84
1.3	Теоретические занятия	174	16	174		1		20	20	29	29	38	38
2.	Вариативные предметные области	526	16		526	1		56	56	91	91	116	116

2.1.	Различные виды спорта, подв.игры, акробатика	260	8		260	0,5		28	28	56	56	46	46
2.2	Развитие творческого мышления, спец.навыки, спорт. и спец.оборудование	266	8		266	0,5		28	28	35	35	70	70
3.	Теоретические занятия	184	16	184				21	21	31	31	40	40
4.	Практические занятия	1340	96		1340			151	151	223	223	296	296
4.1.	Тренировочные мероприятия	460	78		460			50	50	80	80	100	100
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	442	9		442			51	51	72	72	98	98
4.3.	Иные виды практических занятий	438	9		438			50	50	71	71	98	98

5.	Самостоятельная работа	112	112		112			10	10	16	16	30	30
6.	Аттестация	10		5	5	5	5	1	1	2	2	2	2
6.1.	Промежуточная аттестация	5		4	1	5		0,5	0,5	1	1	1	1
6.2.	Итоговая аттестация	5		1	4		5	0,5	0,5	1	1	1	1

Приложение 8

УТВЕРЖДЕН
распорядительным актом руководителя

(указывается наименование
распорядительного акта, его дата
и номер)

Учебный план
по образовательной программе базового и/или углубленного
уровня в области физической культуры и спорта

по виду спорта "каратэ"

Календарный учебный график

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль				Август				Сводные данные											
0	0	1	2	0	1	2	0	1	1	2	0	0	1	2	0	1	2	0	1	1	0	0	1	2	0	0	1	2	0	1	2	0	1	1	2	0	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	Т	Т	П	П	И	В		
2	9	6	3	7	4	1	4	1	8	5	2	9	6	3	6	3	0	3	0	7	2	9	6	3	6	3	0	4	1	1	2	0	0	1	2	0	6	3	0	0	6	3	0	3	1	1	2												
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	0	1	2	3	0	1	2	3	0	1	2	3	9	-	-	-												
0	1	2	2	1	2	2	1	1	2	0	0	1	2	2	1	1	2	0	1	2	0	1	2	0	1	2	2	1	1	2	0	1	2	3	0	1	2	2	0	1	2	2	1	1	2	3	1	2	3										
8	5	2	9	3	0	7	0	7	4	1	8	5	2	9	2	9	6	9	6	3	8	5	2	9	2	9	6	7	4	1	7	4	1	8	5	2	9	6	6	3	1	6	3	1															
Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т									
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П					

