

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принята

Педагогического совета ГБУ ДО ДЮСШ

Протокол № 1 от «30» 08 2021 г.

Приказ № 152 от «01» 09 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО ДЮСШ


А.С.Устименко

Образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта

«КАРАТЭ»

Разработчик программы:
Старший тренер – преподаватель ГБУ ДО ДЮСШ
Усманова Д.А.

1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

Пояснительная записка.

2. Нормативная часть

2.1. Учебно-тематический план программы спортивной подготовки

.

2.2. Структура годичного цикла.

3. Методическая часть.

3.1. Содержание этапа начальной подготовки (НП свыше)

.

3.2. Содержание второго этапа подготовки Т(СС).

3.3 Содержание третьего этапа подготовки (ССМ).

3.4. Методическое обеспечение.

3.5. Техничко-тактическая подготовка.

3.6. Планирование подготовки спортсмена.

3.7. Теоретическая подготовка.

3.8. Воспитательная работа и психологическая подготовка.

3.9. Восстановительные средства и мероприятия.

3.10. Инструкторская и судейская практика.

4. Система контроля и зачетные требования.

5. Перечень информационного обеспечения.

6. Заключение.

7. Список литературы.

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы

Программа спортивной подготовки по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ (далее - ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", приказа Минспорта России от 20.09.2017 г.

№ 813 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ».

Новизна программы

Используя полученный опыт наших ведущих тренеров, спортсменов, а, также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась традиционная и нетрадиционная методика тренировок, где основным упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

Актуальность

Популярность каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Программа спортивной подготовки по виду спорта каратэ содержит:

1. «Методическая часть» - рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; - рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; - рекомендации по планированию спортивных результатов;

- требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля; - программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки;

- рекомендации по организации психологической подготовки; - планы применения восстановительных средств;

- планы антидопинговых мероприятий;
- планы инструкторской и судейской практики.

2. «Система контроля и зачетные требования»:

- конкретизацию критериев подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ;
- требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

3. «Перечень информационного обеспечения»:

- список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Педагогическая целесообразность

Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире. Многолетняя практика показала, что из физически слабых детей можно готовить высококлассных спортсменов.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата, - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой.

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия (работа по индивидуальным планам, тестирование, участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных борах, инструкторская и судейская практика)

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

Набор в группы СП-НП свыше определен возрастом в 10-12 лет. При этом зачислять в эту группу можно и более старших и младших детей, которые хотят заниматься каратэ. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль физической подготовленности в СП-ТГ (учебно-тренировочная группа) необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

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

Условием зачисления в группы является желание ребенка заниматься спортом, медицинский допуск и минимальный возраст 10 лет, на тренировочный этап подготовки зачисляются учащиеся при выполнении ими требований по ОФП и СФП.

На этап спортивного совершенствования зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд КМС.

Порядок приема детей в спортивную школу определяется учредителем спортивной школы и закрепляется в ее уставе. При приеме детей спортивная школа обязана ознакомить их и их родителей (законных представителей) с уставом спортивной школы и другими документами, регламентирующими организацию учебно-тренировочного процесса.

Зачисление учащихся в спортивную школу производится приказом директора школы по письменному заявлению поступающего при согласии родителей, с письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства

Максимальный возраст занимающихся – 18 лет (для учащейся молодежи – 21 год по согласованию с Учредителем).

2.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН УЧЕБНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Структура учебной программы и механизм его реализации.

Учебная программа отражает организацию учебно – тренировочной деятельности по следующим направлениям вид спорта: *каратэ*

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико - тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка планируется с учетом возраста спортсменов, сенситивных периодов развития физических качеств. Соотношение ОФП и СФП определяется задачами каждого этапа и конкретного вида спорта.

Техническая подготовка направлена на развитие двигательных способностей, обучение спортсмена технике двигательных действий через систему специальных упражнений. В технической подготовке используют два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам и их сочетание в одно движение).

Тактическая подготовка направлена на формирование и развитие умений правильного принятия решений и действия в различных ситуациях. Тактическая и техническая подготовка взаимосвязаны, объемы подготовки зависят от этапа и его задач.

Контрольные соревнования являются формой интегральной подготовки спортсменов, обязательным условием приобретения и развития обучающимися необходимых «соревновательных» качеств.

Контрольно-переводные испытания. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения. Для спортивно-оздоровительных групп нормативы носят контролирующий характер. Для групп начального обучения, учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования выполнение нормативов является критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Восстановительные мероприятия включают широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных

особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Медицинское обследование в группах начальной подготовки обеспечивает контроль состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача. В начале и конце учебного года занимающиеся проходят углубленные медицинские обследования. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования:

- контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно - профилактические меры.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

2.2.Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по каратэ

Этап спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст зачисления группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальный подготовки	3	7 - 10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10-12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4

На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст 7 лет

На учебно-тренировочный СП –ТГ этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП свыше не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Возраст – 10 лет.

На этап спортивного совершенствования (ССМ) рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Возраст – 14 лет.

Сроки реализации программы спортивной подготовки

Продолжительность обучения на этапах многолетней подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю и минимальное количество занимающихся в группах:

Этап начальной подготовки:

- продолжительность обучения 3 года;
- минимальная наполняемость групп 12 человек, максимальный объем учебно-тренировочной работы в первый год обучения составляет - свыше года – 9 часов.

Тренировочный этап спортивной специализации:

- продолжительность обучения 4 - лет;
- минимальная наполняемость групп -12 человек (первый год обучения), 8 человек (второй и последующие.);
- максимальный объем учебно-тренировочной работы: до двух лет обучения – 12 часов, свыше двух лет -18 часов.

Этап спортивного совершенствования:

- наполняемость групп -1 года обучения 6 человек;
- наполняемость групп -2 года обучения 4 человека;
- максимальный объем учебно-тренировочной работы: первый год обучения – 24 час, свыше года – 28 часов.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта каратэ

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этапы совершенствования спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	57	53	44	34	13
Специальная физическая подготовка (%)	14	19	23	23	24
Техническая подготовка (%)	3	2	3	4	6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1-2	1-2	4-5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	1-2	2-3
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3-4	4-5	4-5

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этапы совершенствования спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	1-2	1	1
Отборочные	-	-	1	1-2	1-2
Основные	-	-	1	1	1-2

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования** - выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования внутри учреждения или группы.
- **отборочные соревнования** - по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.
- **основные соревнования** - достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта каратэ;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта каратэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; -соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта каратэ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта каратэ определяются в Программе и учитываются при составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Этапный Норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этапы совершенствования спортивного мастерства
	До года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24-28
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6-7
общее количество часов в год	312	468	624	936	1248-1456
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312-364

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта каратэ допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не превышает: на этапе начальной подготовки – 2, тренировочном – 3, совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часа.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта каратэ определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития; - в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку,

организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Виды тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (кол-во дней)			Оптимальное число участников сбора	
			Этап ССМ	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап начальной подготовки
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям		21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России		18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям		18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации		14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке		18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского

	обследования					обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по каратэ

№ п/ п	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		СП НП			СП ТГ			ССМ		
		1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	свыш е Злет	1-й год	2-й год	
1.	Общая физическая подготовка	178	126	126	256	256	263	258	485	
2.	Специальная физическая подготовка	60	94	94	142	142	263	300	300	
3.	Технико-тактическая подготовка	60	172	172	170	170	350	412	420	
4.	Теоретическая подготовка	6	16	16	22	22	24	32	32	
5.	Контрольно-переводные испытания	4	6	6	12	12	12	28	28	
6.	Контрольные соревнования	-	30	30	6	6	8	80	80	
7.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	6	36	36	
8.	Восстановительные мероприятия	-	18	18	8	8	10	70	70	
9.	Медицинское обследование	4	6	6	4	4	4	5	5	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	468	468	624	624	936	1248	1456	

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание этапа НП – свыше года

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. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.

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. 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.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

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

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

Цель –оптимизация физического развития ученика, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности ученика. Возраст занимающихся 7– 10 лет.

Задачи:

Оптимальное развитие физических качеств;

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и волевые качества);

Приучение к регулярной спортивной деятельности и занятиям единоборствами, здоровому образу жизни. Изучение базовой техники каратэ и ее совершенствование.

Годовой план

распределения учебных часов для этапа НП свыше. (9 часов)

Месяцы Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Медицинское обследование		1			1							
Контрольные испытания				1					1			
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	2				
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	8	12	10	12	8	10	10	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	15	15	10	10	8	8	10	10	10	12	12	12
Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	11	10
Психологическая подготовка	1		1	2		1	2	2		2	2	1
Техническая подготовка	1	1	1	2		2	2	2	1	1	2	1
Всего за месяц	38	42	35	40	30	34	38	40	36	39	41	38
всего за год	468											

3.2. Содержание второго этапа обучения СП - ТГ

Цель – направленность занятий на достижение результата в единоборствах. Возраст 13 – 18 лет.

Задачи:

- Укрепление и сохранение здоровья, в том числе закаливание организма;
- Формирование спортивных двигательных умений и навыков;
- Развитие общих и специальных физических качеств;
- Совершенствование технико-тактической подготовки ученика;
- Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества;
- Развитие психомоторных качеств;
- Повышение знаний в каратэ.

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 4-5 лет, который делится на два подэтапа: 1-2 года и свыше 3-х лет,

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

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

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
- инструкторская и судейская практика

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 и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

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.

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 течение 3 минут.

Упражнение для развития силы: ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). 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.

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: маваша-гери, урамаваши-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

На этом этапе ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям. Подобные упражнения развивают выносливость и воспитывают вместе с тем настойчивость и самообладание, необходимые для преодоления трудностей нарастающего утомления.

Содержание второго этапа обучения

Теоретическая подготовка

Изучение терминологии каратэ. Правила техники безопасности при проведении занятий. Правила судейства по основным версиям каратэ. Правила самоконтроля в процессе занятий. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Основные принципы индивидуальной подготовки.

Физическая подготовка

Совершенствование техники первого этапа программы и овладение более сложными движениями:

- а) Упражнение на развитие силовых способностей
- б) Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений каратэ без отягощений;
- в) Повторы в разных режимах;
- г) Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений каратэ с отягощениями;
- д) Бег со сменой ритма, с выпрыгиванием вверх, в длину;
- е) Упражнения для развития гибкости
- ж) Акробатические упражнения (подъем разгибом, рандат, фляк);

Психологическая подготовка

Формирование сознательного отношения к занятиям. Моделирование соревновательной обстановки (зрители, судьи, звуковые эффекты, яркий свет). Специальная подготовка к встрече с соревновательными трудностями (с элементами нейро - лингвистического программирования). Изучение приемов цигун (медитации) как средства предупреждения возможных неблагоприятных внутренних состояний (синдром пред соревновательного стресса).

Годовой план

распределения учебных часов для тренировочного этапа 2 года обучение. (12 часов)

Месяцы Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Медицинское обследование		1			1							
Контрольные испытания				1					2			
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	12	13	12	12	10	12	13	10	11	12	14	13
Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	15	18	18	18	18	18	18	18

Технико-тактическая подготовка	15	15	15	14	10	15	14	14	10	15	15	14
Психологическая подготовка	1	2	1	2		1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	3
Всего за месяц	50	54	50	52	40	50	50	48	46	50	54	52
всего за год	624											

Годовой план
распределения учебных часов для тренировочного этапа свыше 3 –х лет

Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Вид подготовки												
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28
Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	4
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные требования соревнования +	2	-	2	-	-	-	-	4	2	2	2	2
Всего за месяц	88	83	86	81	79	74	78	73	72	74	72	80
ВСЕГО ЗА ГОД	936											

3.3. Содержание третьего этапа обучения

этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Цель – оптимизация физического и духовного развития ученика для достижения высокого результата в каратэ. Возраст занимающихся 17 –19 лет. Включение в группу - Международная квалификация 4 кю.

Задачи:

- Оптимальное развитие специальных физических качеств; -
- Укрепление и сохранение здоровья; -Повышение уровня технической и тактической подготовки; -Развитие интеллектуальных качеств; -Совершенствование морально-волевых качеств;
- Углубленное изучение каратэ, достижение квалификации 1 кю.

Группа спортивного совершенствования (ССМ-2)

Цель – сохранение уровня работоспособности для достижения высокого стабильного результата в каратэ. Включение в группу - Международная квалификация 1 кю. Возраст занимающихся от 18 лет и старше.

Задачи:

-Поддержка высокого уровня физической работоспособности;
-Совершенствование технико-тактической подготовки;
-Совершенствование специальных психических чувств (дистанция, чувство удара, чувство соперника, чувство положения тела в пространстве и др.); -Достижение Международной мастерской степени 1-ый и 2-ой дан.

- Совершенствование специальной физической подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства
- Совершенствование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний
- Отбор в состав сборной области и РФ

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, фляк, сальто вперед и назад, рондад.

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. «Самбоновская «техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

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

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 нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- выполнение заданий на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ, О Ф П

- подтягивание на перекладине (раз)
- челночный бег 3x10м (с)
- прыжок в длину с места (см)
- прыжки с прибавками (раз)
- 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 рками) в челноке по 20 сек на стойку – 32 раза и больше
- задняя рука + передняя нога (цки-маваши) – 20 сек – 23 раза и больше
- отжимания – 30 сек – 38 раз и больше
- кувырок – 30 сек – 29 раз и больше
- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 32 раза и больше
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 28 раз и больше
- скакалка – 1 мин – 240 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, 10 сек.поединка.

Данный этап программы характеризуется наличием у спортсмена развитых двигательных навыков, позволяющих быстро осваивать новые комплексы и сложные элементы различных разделов восточного боевого единоборства. На первое место на данном этапе выходит воспитание у спортсменов устойчивой толерантности к стрессогенным ситуациям (синдром предсоревновательного стресса, фрустрация, вызванная неудачным выступлением).

Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, психологической устойчивости и толерантности к внешним раздражителям в процессе занятий с применением методов цигун и нейролингвистического программирования.

Содержание третьего этапа обучения

Теоретическая подготовка

Научная основа составления индивидуальных тренировочных планов. Расстановка сил в тренировочном цикле.

Физическая подготовка

Всестороннее совершенствование первых двух частей программы. Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей и овладение сложными акробатическими элементами.

Как и в большинстве воинских искусств Японии, в каратэ существует система ученических (кю) и мастерских (даны) степеней. Каждой степени соответствует пояс определённого цвета. Обычная система предусматривает для начинающего белый пояс, который темнеет с ростом мастерства. Данам соответствует чёрный пояс.

Чёрный пояс - именной. На нем вышивают имя владельца и его дан. Технология изготовления черных поясов также отличается от цветных. Поскольку цветные пояса меняются, а черный присваивается один раз на всю жизнь, он делается толстым и прочным. Если цветные пояса являются покрашенной тканью, черный пояс не красится. В его основе лежит белый пояс, обшитый поверх черной тканью. По мере тренировок черная ткань поверхности истирается и рвется. Можно увидеть, что у мастеров она висит на белом поясе лохмотьями - это свидетельство активных тренировок, а не неопытности. Когда черная ткань полностью сойдет, и останется чистый белый пояс считается, что человек достиг вершин мастерства.

10 кю (белый пояс) чистота и незнание

9 кю (белый пояс с голубой полоской)

8 кю (голубой пояс) цвет неба при восходе Солнца

7 кю (голубой пояс с жёлтой полоской)

6 кю (жёлтый пояс) восход Солнца

5 кю (жёлтый пояс с зелёной полоской)

4 кю (зелёный пояс) распутившийся цветок

3 кю (зелёный пояс с коричневой полоской)

2 кю (коричневый пояс) зрелость

1 кю (коричневый пояс с золотой полоской)

1—9 дан (чёрный пояс) мудрость

10 дан (красный пояс)

Для присвоения ученических и мастерских степеней претенденты должны сдать экзамены. Существуют минимальные интервалы времени между экзаменами, разные в разных федерациях. Интервалы эти увеличиваются с увеличением степени. Ученические и мастерские степени присваиваются пожизненно.

Годовой план

распределения учебных часов для этапа ССМ 1-й год

Месяцы Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Общая физическая подготовка	23	23	24	24	24	24	24	24	23	24	24	24
Специальная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
Технико-тактическая подготовка	36	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	36
Восстановительные мероприятия	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	5	6
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2

Медицинский контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
Зачётные требования соревнований +	6	-	-	4	-	-	6	-	6	-	4	2
	6	7	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6
Всего за месяц	109	100	100	109	103	103	111	102	105	99	104	103
ВСЕГО ЗА ГОД	1248											

**Годовой план
распределения учебных часов для этапа ССМ 2-й год**

Месяцы Вид подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Технико-тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8
Медицинский контроль	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	2	-
Зачётные требования соревнований +	4	-	-	2	-	-	-	-	4	-	2	-
Всего за месяц	118	115	113	119	128	121	123	119	127	122	123	128
ВСЕГО ЗА ГОД	1456											

□ **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 не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, 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 надобности 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 упражнениях, что предлагаются 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 «двочка + маваша гери»), или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполняться максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - 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 «Марш!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову («гьяки – цуки – дзедан»). Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус («гьяки-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 «Марш!» - 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. Пары чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. 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 ТПП 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 «корноков» 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:

Это 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 получат прочное закрепление.

3.6. ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНА.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов:

- конкретные цели и задачи на год

- календарь соревнований

- закономерность становления спортивной формы и техники

В теории спортивных тренировок приняты следующие понятия:

- микроцикл

- мезоцикл -

макроцикл

МИКРОЦИКЛ – это значительно законченная часть тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, но не более недели. По направлениям микроцикл бывает:

- развивающий
- ударный
- втягивающий
- поддерживающий
- разгрузочный адаптационный
- специализированный
- контрастный

В микроцикле особо нужно выделить стимуляционную и восстановительную фазу.

Структура микроциклов: 5-2; 4-1; 3-1; 2-7 (соотношение тренировок и отдыха)

МЕЗОЦИКЛ – система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичные мезоциклы включают от 3 до 6 микроциклов.

МАКРОЦИКЛ – это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупные соревнования или несколько соревнований. Макроциклы могут быть годовыми или полугодовыми. Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, они включают несколько показателей. Особенно важно оценить нагрузку на день, на микроцикл. При оценке суммарной нагрузки на день целесообразно пользоваться следующим простым правилом : после малой нагрузки восстановление происходит уже в ходе тренировочного занятия, после средней – к утру следующего дня, после большой – к вечеру следующего дня, после максимальной – через 2-4 дня.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно проверять по наиболее важным показателям. Первым таким показателем является момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца).

Как известно, на начальном этапе тренировки по мере повышения ее мощности систолический объем увеличивается параллельно с ЧСС и достигает максимума при ЧСС – 120-130 уд/мин.

1 ЗОНА (120-130 уд/мин) – восстановительная, т.е. имеет место активное восстановление (плавание, бег, ката). Следующей биологической границей считается **порог анаэробного обмена (ПАНО)**, т.е. тот момент в работе, когда в ее энергообмене значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Порог анаэробного обмена у спортсменов высокой квалификации локализуется на уровне 150-165 уд/мин. По мере тренированности ПАНО увеличивается.

2 ЗОНА (130-156 уд/мин) сопровождается функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, т.е. когда весь энергозапас удовлетворяется анаэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий 2 зоны интенсивности может быть поддерживающей, развивающей (в отношении аэробных схем) и используемой во все периоды тренировки. Работа в 1 и 2 зонах интенсивности выполняется с требованиями равномерного метода. При дальнейшем повышении тяжести физической нагрузки отмечается следующий биологический рубеж – максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе 120-130 уд/мин, и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях сердечных сокращений 195 уд/мин, и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполняться кровью. Минутный объем сердца достигает максимума при ЧСС 180-195 уд/мин.

3 ЗОНА интенсивности (156-190 уд/мин) – тренировка в этом режиме осуществляет энергообеспечение организма смешанным образом : аэробные процессы достигают своего максимума, стартовавшие анаэробные реакции также набирают мощность. Происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность. В этом режиме нарабатывается техника на скорость и силу (основная часть тренировки).

4 ЗОНА интенсивности – заключительный показатель с максимальным уровнем анаэробных реакций на фоне около предельной аэробной производительности; ЧСС около предельная и предельная, а методическая направленность – развитие специальной выносливости. Учитывая эти исходные позиции, составляя тренировочный план подготовки на год, используют еще и режимы подготовки спортсмена.

1. РЕЖИМ АЕ – режим ПАНО. Он направлен на повышение **емкости аэробных** источников энергообразования, основу которых составляют упражнения на уровне порога аэробного обмена (упражнения, в которых нет резких активизаций анаэробных процессов, таких как натуживание,

статические напряжения, задержка дыхания в работе спортсмена). Это работа в кихоне (базовая техника), ката (формальные комплексы), когда идет этап обучения технике на небольшой скорости.

2 РЕЖИМ АМ способствует повышению **мощности** систем, обеспечивающих **аэробную** работу. Упражнения выполняются в виде повторений от 60 до 90 секунд, с интенсивностью около 80 % от предельной возможности. Время отдыха между повторениями около 1,5 мин.

ПУЛЬСОВОЙ РЕЖИМ:

- в ходе повторений – 175-180 уд/мин
- в ходе отдыха – не ниже 130 уд/мин
- 10 повторений в серии — смена комбинации

В этом режиме тренируют автоматизм, комбинации, ката.

3. СМЕШАННЫЙ РЕЖИМ – применяются 1 и 2 режим вместе. Работают во 2-м режиме – отдых в 1- ом режиме.

4. РЕЖИМ ГЕ – воздействие на емкость анаэробных **гликолитических** источников энергообразования. Упражнения выполняются сериями (всего 3 серии).

1 серия – 3 повторения.

Длительность повторений – 90-120 сек.

Длительность отдыха между повторениями – 2

мин. Интенсивность работы – максимальная!

5. РЕЖИМ ГМ – анаэробная гликолитическая производительность.

- 3 серии по 3 повторения
- 1 повторение 40-50 сек.
- отдых между повторениями 2 мин.
- отдых между сериями – 8-12 мин.

Лучше отрабатывать работу по мешкам, макиварам, а также делать отработку связок с партнером.

6. РЕЖИМ АА – тренировочные задания с преимущественным воздействием на **анаэробный алактатный** компонент специальной выносливости.

- 3 серии по 5-6 повторений
- 1 повторение по 10-15 сек
- отдых между повторениями 1,5-2 мин
- отдых между сериями 6-10 мин
- тренировка с высокой интенсивностью и индивидуальными комбинациями - отработка ударов на скорость - отработка комбинаций на скорость

При составлении планов циклов учитываются зоны и режимы работы, что даст результаты через 3-4 месяца. Необходимо чередовать ударные циклы с восстановительными, а также обязательно обследоваться у врача 1 раз в 1-2 месяца.

Примерный план подготовки:

1. Период фундаментальной подготовки Продолжительность его 15-16 недель (9 – 12 месяцы).

Основные задачи – значительное повышение

аэробной производительности, развитие силы, скорости, координации, увеличение технического и тактического мастерства.

ОФП – бег, плавание, атлетика

СФП – изучение и наработка техники, гибкости, ловкости.

Техническая подготовка – наработка техники по предметам, в парах, в кумитэ, в катах.

Тактическая подготовка – наработка кумитэ (спарринг) всех видов связок.

Морально-волевая подготовка.

2. Общеподготовительный этап Втягивающий мезоцикл

состоит из 5 недельных микроциклов.

Задачи – определить исходный уровень, постепенно выйти на запланированный уровень тренировочных нагрузок.

Вначале упражнения выполняются с интенсивностью, который соответствует уровень энергообеспечения несколько ниже ПАНО, затем выходят на уровень ПАНО.

- для легковесов ПАНО – 160-165 уд/мин -
- для средневесов ПАНО – 155-160 уд/мин -
- для тяжеловесов ПАНО – 130-155 уд/мин

Выполняется течение 3 микроциклов

Следующие 2 микроцикла направлены на расширение мощности аэробных процессов энергообеспечения. Целесообразны тренировочные задания: по воздуху, по предметам, в парах.

- интенсивность тренировки около 80 % от максимума (ЧСС – 170-180 уд/мин), работать до 3 серий (в 3 подходах)

6 микроциклов – разгрузочно-восстановительные

3. Специально подготовительный этап

Состоит из ударных, разгрузочных, развивающих 8 микроциклов.

Основные задачи: совершенствование скоростно-силовых качеств в кумитэ, повышение емкости и мощности гликолитических процессов энергообразования, развитие анаэробного алактатного компонента специальной выносливости и на этой основе совершенствование техники.

Форма занятий: индивидуально-групповая

- в парах – индивидуально, в группе – 3, 4, 5 режимы работы

7-8 развивающие микроциклы

9 – ударный микроцикл

10 – разгрузочный микроцикл

11-13 – ударные микроциклы

14 – развивающий микроцикл

15 – разгрузочный микроцикл

4. Соревновательный период. (контрольный)

Продолжительность 9-10 недель.

Предсоревновательный этап:

Задачи: плавное снижение нагрузок, адаптация к соревновательным нагрузкам, достижение состояния психической свежести, оценка уровня физической и тактической подготовки.

16-17 – микроциклы разгрузочно-восстановительные (медкомиссия)

18 – поддерживающий (ОФП, ката, тактика)

19 – предварительные соревнования

20 – разгрузочно-восстановительный

21 – контрольно-классификационные соревнования

22 – разгрузочно-восстановительный

23 – основной соревновательный период

24 – разгрузочно-восстановительный

5. Период заключительной подготовки. (соревновательный)

Продолжительность 13-15 недель

Задачи: дальнейшее повышение мастерства в кумитэ, кихоне с учетом коррекции работы предсоревновательного периода.

25 – развивающий (осваивание экзаменационных версий, связок, ката)

26 – ударный

27 – развивающий

28 – ударный (формирование скоростно-силовых качеств)

29 – разгрузочный (сдача экзаменов, восстановление)

30 – развивающий

31 – ударный (формирование комбинационного стиля)

32 – развивающий (практическая реализация техники)

33 – ударный (индивидуализация техники, ката)

34 – разгрузочно-восстановительный

35 – контрольный (сдача экзаменов)

36 – предварительные контрольные старты

37 – разгрузочно-восстановительный

38-39 – подготовка к соревнованиям, соревнования.

6. Переходный период

Продолжительность – 2 месяца.

8 – й месяц – стягивающий период, индивидуальная подготовка.

3.7. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. 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, лидерование, 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 назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

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 подготовке. Разнообразии 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 первенство. Условия выполнения требований.

3.8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из основных задач ДЮСШ 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 спортивной 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. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации 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 ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется 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 юноша 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 юношей 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, рапорта, 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, удалить с занятия, 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.

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.

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.

3.10. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. 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.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ

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. Особо важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

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.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

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.

3.10. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в НП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа НП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки;

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе; - уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям; - уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки; - уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по каратэ; - уметь вести протокол поединков в кумитэ; - участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;

- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата; - уметь судить поединки при проведении «кумитэ» в качестве рефери.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и, «юный судья», «судья по спорту».

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта каратэ.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Результатом реализации Программы является:

1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
 - б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта каратэ;
 - в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.
- Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

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, 10 сек.поединка.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП). Для групп УТГ, ГСС к сдаче ОФП, СФП и ТТП добавляется результативность выступления на соревнованиях регионального, Российского и международного уровней.

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

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта каратэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
БЫСТРОТА	Бег на 30 м (не более 6 сек)	Бег на 30 м (не более 6,1 сек)
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 1000 м (не более 7,4 сек)	Бег 1000 м (не более 8,2 сек)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
КООРДИНАЦИЯ	Челночный бег 3x10м (не более 9 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 сек)
СИЛА	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 12 раз)
СИЛОВАЯ ВЬНОСЛИВОСТЬ	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (не менее 145см)	Прыжок в длину с места (не менее 135см)
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта каратэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
БЫСТРОТА	Бег на 30 м (не более 5,6 сек)	Бег на 30 м (не более 5,8 сек)
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 2000 м (не более 10,4 мин)	Бег 1000 м (не более 14мин)
	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 18,1 мин)
КООРДИНАЦИЯ	Челночный бег 3x10м (не более 8 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 сек)
СИЛА	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание на низкой перекладине (не менее 12 раз)
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (не менее 195см)	Прыжок в длину с места (не менее 175см)
ГИБКОСТЬ	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см)
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта каратэ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Юноши	Девушки
БЫСТРОТА	Бег на 30 м (не более 5,1 сек)	Бег на 30 м (не более 5,3 сек)
ВЫНОСЛИВОСТЬ	Бег 3000 м не более 14,5 мин)	Бег 3000 м (не более 18 мин)
КООРДИНАЦИЯ	Челночный бег 3x10м (не более 7,6 сек)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 сек)
СИЛА	Подтягивание на высокой перекладине (не менее 10 раз)	-
СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раза)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раза)
СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ КАЧЕСТВА	Прыжок в длину с места (не менее 220см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
ТЕХНИЧЕСКОЕ МАСТЕРСТВО	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
СПОРТИВНЫЙ РАЗРЯД	Кандидат в мастера спорта	

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100 - 130	Аэробная (восстановительная)
140 - 170	Аэробная (тренирующая)
160 - 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 - 200	Лактатная-анаэробная (специальная выносливость)
170 - 190	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 - 6
Удовлетворительно	7 - 10
Плохо	11 - 14
Очень плохо	15 - 17
Критическое	18 и более

Оборудование и спортивный инвентарь, для прохождения спортивной подготовки по виду спорта кататэ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	количество изделий
1.	Защитный жилет	штук	20
2.	Капа	штук	20
3.	Лапа тренировочная: - малая - большая	штук	20 10
4.	Мат гимнастический(2x1 м)	штук	10
5.	Мешок боксерский: - большой 60 кг - средний 40 кг	штук	4 4
6.	Накладки: - на голень на кисть	пара	20 20
7.	Татами (ковер) 12 x12 x 144 квадрата	комплект	1
8.	Устройство для подвески мешков	штук	8
9.	Шлем защитный	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10.	Зеркало настенное (1,5 x 0,6 м)	штук	6
11.	Кушетка массажная	штук	2
12.	Макивара	штук	8
13.	Муляж ножа	штук	20
14.	Номера участников	штук	100
15.	Палка гимнастическая: -деревянная - пластмассовая	штук	20
16.	Переключатель металлическая на гимнастическую стенку	штук	8
17.	Пьедестал для награждения	штук	1
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Стенка гимнастическая	секция	8
20.	Тренажер для растяжки механический	штук	4
21.	Утяжелители для ног	пара	10
22.	Бинт резиновый эластичный	штук	20
23.	Гантели переменной массы от2до12 кг	комплект	10
24.	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3
25.	Жилет с отягощением	штук	6
26.	Канат для лазания	штук	2
27.	Мячи спортивные: - баскетбольный - волейбольный - футбольный	штук	1 1 1
28.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до5 кг	комплект	2
29.	Плиты для штанги (выдвижные)	пара	1
30.	Резина под штангу и гири	штук	6
31.	Скамейка для жима штанги	штук	1
32.	Стеллаж: - (бочка) для хранения гимнастических	штук	1

	палок; - для хранения блинов, гантелей.		2
33.	Тренажеры: - для развития мышц спины - для мышц пресса - универсальный - велотренажер	штук	1 1 1 1
34.	Штанга с блинами до 160 кг	комплект	1
35.	Весы	штук	2
36.	Гонг	штук	1
37.	карточки с оценками (для ката)	комплект	1
38.	Свисток судейский	штук	2
39.	Секундомер	штук	4

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ по виду спорта каратэ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Спортивная экипировка			
1.	Защитный шлем	штук	3
2.	Капа	штук	3
4.	Протектор голени и подъема стопы	штук	3
5.	Протектор кисти руки	штук	3
6.	Протектор паха (раковина)	штук	3
7.	Макивара (для тренера)	штук	3
8.	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	3

СПОРТИВНАЯ ЭКИПИРОВКА, ПЕРЕДАВАЕМАЯ В ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитный шлем	штук	на занимающемся	1	2	1	2	1	1	1	1
2.	Капа	штук	на занимающемся	1	1	1	1	2	1	2	1
3.	Протектор голени и подъема стопы	пар	на занимающемся	1	2	1	2	1	1	1	1
4.	Протектор груди	штук	на занимающемся	1	2	1	2	1	1	1	1
5.	Протектор	пар	на	1	2	1	2	1	1	1	1

	кисти рук		занимаю щегося								
6.	Протектор паха (раковина)	штук	на занимаю щегося	1	2	1	2	1	1	1	1
7.	Макивара (для тренера)	штук	на занимаю щегося	1	1	-	1	1	1	1	1
8.	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	на занимаю щегося	1	1	1	2	2	1	2	1

7. ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Создание федераций каратэ в нашей стране приводит к разобщенности и неорганизованности самостоятельных коллективов этой борьбы. Не может выработаться единый стиль российского каратэ, который должен вобрать все лучшее этого древнего вида единоборства. Однако предшествующий опыт советских энтузиастов, долгие годы обучавшихся этому виду борьбы самостоятельно и под руководством мастеров, получивших подготовку за рубежом, должен быть собран воедино, сохранен и использован. Это важно еще и потому, что каратэ отличается уникальными особенностями, делающими его не похожим на другие виды спортивных единоборств. Спорт является особенной частью физической культуры, системой многолетней подготовки спортсменов, направленной на достижение ими высших спортивных результатов. Спорт объединяет дух состязания, победа-доказательство превосходства социальной политики государства, спортивной школы. В спорте выделяют общую, вспомогательную и специальную физическую подготовку, которые являются средством к соревновательной подготовке спортсмена. На этапах многолетней подготовки приоритеты средств подготовки меняются и зависят от уровня адаптации, реактивности и резистентности растущего организма спортсмена.

Спортивные результаты зависят практически от любых факторов, воздействующих на организм спортсмена, поэтому теория спорта является интегральной наукой, впитывающей все отрасли знания, изучающие человека во всех его проявлениях

Список литературы

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов.- М.: Физкультура и спорт, 1988.-330с.
3. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
4. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры),
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Марков В.В., Гульев И.Л. Сетокан. Правила соревнований. - Москва- Донецк: ДонНУ, 2001.-112 с.
14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Поляков.А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. Восточное боевое единоборство: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования. Коллектив авторов.- М.: ООО «Принт – Сервис», г. Коломна, 2013.-73 с.
18. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
19. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
20. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
21. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
22. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001