

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2» Г.БЕЛГОРОДА**

**Принято**

На педагогическом совете  
протокол № 1 от «31» августа 2016 г.

**Утверждена**

Приказом МБУДО ДЮСШ № 2  
№ 199 от «01» сентября 2016 г.  
Директор Съедин Д.А.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ**



срок реализации программы - 10-11 лет

**Составители программы:**

заместитель директора МБУДО ДЮСШ № 2 Тибейкина Е.Н.,  
старший тренер-преподаватель отделения каратэ МБУДО ДЮСШ № 2 Дубина Н.М.

Г. БЕЛГОРОД, 2016

## Введение

### Направленность программы:

Дополнительная предпрофессиональной программа (далее Программа) по каратэ направлена на отбор одаренных детей, создание условий для физического образования, воспитания и развития детей, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Программа составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2013г. № 1008, Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 сентября 2013г. № 730 «Об утверждении федеральных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической и спорта и к срокам обучения по этим программам», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ (приказ Министерства спорта РФ от 14.03.2016г. № 237).

В данной программе представлены модель построения системы многолетней тренировки, учебный план отделения каратэ, планы-графики учебного процесса на каждый год обучения, варианты распределения занятий в недельном микроцикле в зависимости от периода и условий подготовки, схемы отдельных микроциклов и тренировочных занятий разной направленности, определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам МБУДО ДЮСШ № 2 придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Актуальность программы заключается в целесообразности более раннего приобщения детей к занятиям таким видом спорта как каратэ и необходимости создания регламентирующих это процесс программно-нормативных документов. Это целым рядом причин.

Во-первых, в раннем школьном возрасте учебно-тренировочный процесс наиболее эффективен, если в стадии подготовки учитывать чувствительные периоды развития двигательных способностей учащихся.

При систематических занятиях спортом создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству.

При развитии физических качеств целесообразно учитывать, так называемые, «чувствительные» чувствительные, критические периоды возрастного развития, т.е. время, когда организм особенно легко поддается воздействию внешних факторов, в том числе тренировочных. Если пропустить «чувствительный» возраст, может понадобиться значительно больше времени, чтобы получить те же сдвиги в физических качествах. Иногда нужный прирост качеств можно не получить вовсе.

Во-вторых, занятия каратэ, в частности, в раннем возрасте, обеспечивает 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.

Педагогическая целесообразность программы по каратэ заключается в создании развивающей среды для выявления способностей детей и развития общих и специальных физических качеств, что может способствовать не только их приобщению к спорту, но и раскрытию лучших человеческих качеств.

Данная Программа строится на таких основных принципах обучения как:

- Индивидуальность;
- Доступность;
- Преемственность;
- Результативность;

При работе с обучающимися используются различные формы и методы обучения:

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

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

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

## **1. Пояснительная записка**

Каратэ - японское боевое искусство. В каратэ нет удерживающих захватов, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела, применяются

броски без удержания.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон - многократное повторение основ каратэ, базовая техника. Кумитэ - тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката — комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В ката судьи оценивают качество исполнения движений. Кумитэ представляет собой спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокая динамика к уровню психологической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенности в силах, уравновешенности и стабильности эмоций, умению регулировать психологическую напряженность и поведение).

Для организации занятий необходимо помещение, оборудованное специальным покрытием для пола - татами, специальное оборудование и инвентарь (лапы, макивары, манекены). Каждый спортсмен использует индивидуальную защитную экипировку - капу, защиту стопы, голени, жилет. Мужчины используют защиту паха, женщины - защиту груди. Одежда для занятий каратэ - кимоно, состоящее из штанов и куртки специального покроя, которая завязывается поясом.

Содержание учебного материала и контрольных и зачетных требований может различаться в зависимости от выбора дисциплины - ката или кумитэ. Учащимся предоставляется возможность изучать программный материал по двум дисциплинам или выбрать одну.

Учащиеся, показывающие высокие результаты освоения программы, могут быть переведены на программу спортивной подготовки на любом этапе, при условии выполнения требований по общей и специальной физической подготовке.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП) - 3 года;
- тренировочный этап (период спортивной специализации) - до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: от 7 до 18 лет.

В Программе представлены система построения многолетней тренировки и учебный план отделения каратэ, где определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам ДЮСШ придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Спортивная школа, являясь учреждением дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям. Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие массового спорта, ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

Следует иметь в виду, что более чем десятилетний срок спортивной подготовки направлен на параллельное совершенствование физических качеств учащихся и достижение технико-тактических навыков, соответствующих интегральной модели спортсмена высокой квалификации.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом с образовательным компонентом ударного единоборства, направленным на овладение

техникой спортивного боя, развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств с целью обеспечить их долгосрочное функционирование в области физической культуры и спорта.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставится задача овладения содержанием программы базовой технико-тактической подготовки с использованием ударной техники и защиты, повышения физиологических функций, накопления соревновательного опыта.

Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

В качестве критериев оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля;

на этапе начальной подготовки:

- стабильность состава занимающихся.
- положительная динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся;
- уровень освоения основ техники вида спорта, навыков гигиены и самоконтроля;

на учебно-тренировочном этапе:

- состояние здоровья, уровень физического развития занимающихся;
- положительная динамика уровня технико-тактической подготовленности;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой по виду спорта;
- освоение теоретического раздела программы;

на этапе спортивного совершенствования:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- положительная динамика спортивно-технических показателей в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;
- результаты выступлений на всероссийских соревнованиях;

на этапе высшего спортивного мастерства:

- стабильность результатов выступления на всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных для пополнения состава сборных команд России.

Спортивная школа организует работу с занимающимися в течение календарного года. Начало и окончание учебного года зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки и устанавливается администрацией для каждого вида спорта индивидуально.

В каникулярное время для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха учащихся спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием.

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование (особенно в первые два-три года обучения) специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом карате, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям спортивными единоборствами.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Начиная с третьего года обучения в учебно-тренировочных группах в условиях ДЮСШ задачи многолетней подготовки связаны с подготовкой спортсменов высокой квалификации с гармоничным развитием физических и духовных качеств, стойких защитников Родины. Процесс подготовки юных спортсменов приобретает формы и содержание, существенно отличающиеся от первых лет занятий. Его построение осуществляется в связи с требованиями периодизации спортивной тренировки с учетом режима учебы школьников и календаря соревнований.

Значительно возрастают тренировочные нагрузки, психическая напряженность занятий. В связи с этим повышаются роль и значение восстановительных мероприятий (сбалансированное питание, создание соответствующих психогигиенических условий подготовки, использование водно-тепловых процедур, массажа и тому подобное).

Программа включает нормативную и методическую часть и охватывает все стороны учебно-тренировочного процесса.

Нормативная часть программы является официальным документом, регламентирующим деятельность отделения каратэ спортивной школы. Она включает в себя требования к наполняемости учебных групп, режиму учебно-тренировочной и соревновательной работы, планы по теоретической и практической подготовке, планы-графики распределения учебных часов по годам обучения, зачетные требования по всем этапам подготовки.

Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки: теоретической, технической, технико-тактической, общей физической и специальной физической.

В данной образовательной программе прослеживаются:

принцип комплексности (предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса);

принцип преемственности (предусматривает последовательность изложения программного материала);

принцип вариативности (предусматривает разнообразие программного материала для практических занятий), что позволяет тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию и воспитанию спортсменов высокого уровня,

всесторонне развитых личностей нашего общества.

**Продолжительность этапов подготовки, возраст для зачисления на этапы  
подготовки и количество занимающихся в группе**

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Продолжительность этапов (в годах)</b>	<b>Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)</b>	<b>Наполняемость групп (чел)</b>	<b>Количество учебных часов</b>
Этап начальной подготовки	1	7	15-20	6
	2	8	12-16	8
	3	9	12-15	9
Тренировочный этап	1	10	11-12	10
	2	11	10-11	12
	3	12	9-10	14
	4	13	8-12	15
	5	14	8-12	16
Совершенствование спортивного мастерства	1	15-16	4-7	18
	2	16-17	3-6	21
	3	17-18	3-6	21

## 2. Учебный план

При разработке учебного плана учитывались режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

Учебный год в МБУДО ДЮСШ № 2 начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочные занятия на отделениях по каратэ проводятся по учебному плану, рассчитанному на 46 недель тренировочных занятий, 6 недель по индивидуальным планам подготовки в период активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки.

Количество учебно-тренировочных часов в день в выходные дни и летний период может быть увеличено с целью выполнения годового плана-графика спортивной работы (например, до двух тренировок в день).

## Годовой учебный план обучения по предпрофессиональным программам

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этап подготовки						
		НП		Т				ССМ
		2	3	1	2	3	5	3
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>21</b>
1	Общая физическая подготовка	236	246	228	248	156	164	200
2	Специальная физическая подготовка	104	112	126	132	168	200	262
3	Техническая подготовка	12	26	54	102	168	196	238
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	16	20	33	56	64	116
5	Восстановительные мероприятия	-	4	6	6	48	50	80
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14	22	26	28
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	6	10	14	18	26	36	42
<b>*Всего часов (46 недель):</b>		<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>966</b>

Учебные планы-схемы годичного цикла подготовки учащихся-спортсменов разрабатываются ежегодно, непосредственно в ДЮСШ, с учетом планирования спортивно-массовых мероприятий на календарный год и времени трудового отпуска тренера-преподавателя.

### 2.3. Соотношение средств общей физической, специальной и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Ката					
Общая физическая подготовка (%)	31-39	31-39	16-19	16-19	16-19
Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-24	18-24	18-24
Технико-тактическая подготовка (%)	39-50	38-49	42-54	42 - 54	42-54
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	5-7	4-6	4-6	3-5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	8-12	8-12	9-13
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, СЗ - ката					
Общая физическая подготовка (%)	46-57	42-58	36-52	26-45	22-29
Специальная физическая подготовка (%)	15-22	15-22	19-29	21-35	27-33
Технико-тактическая подготовка (%)	23-26	21-25	22-29	27-36	36-44
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4-6	5-7	3-5	2-5	2-3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	5-7	5-7

### 2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	2	2	2	2
Отборочные	-	2	2	2	2
Основные	-	-	3	3	2
Главные	-	-	1	1	2

## 2.5. 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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

## 2.6. Общая характеристика системы подготовки

Многолетняя подготовка спортсмена охватывает длительный период становления от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10 лет и включает в себя следующие этапы.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными единоборствами;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения упражнений ударных единоборств и формирование основ ведения спортивного единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение юношеских разрядов и аттестация с 9-го по 7-й кю.

Тренировочный этап состоит (Т) из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–5-й годы обучения).

Этап начальной спортивной специализации. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики каратэ, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение взрослых разрядов и аттестация с 7-го по 4-й кю;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Общая характеристика системы подготовки спортсменов по каратэ

Этап углубленной спортивной специализации.

Группы формируются из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;
- совершенствование в технике и тактике каратэ, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- выполнение взрослых разрядов и аттестация с 4-го по 1-й кю;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой каратэ;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- освоение знаний и навыков тренера, судьи;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- выполнение КМС и аттестация на 1-й дан;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях ДЮСШ имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного

процесса.

***Распределение целевых задач по годам многолетней подготовки в каратэ***

Год	Возраст	Этап	Задача	Контроль
1	7–8	НП-1	Общедвигательная подготовка	Демонстр.
2	8–9	НП-2	Фундаментальная техническая подготовка	Демонстр.
3	9–10	НП-3	Расширенная техническая подготовка	Демонстр.
4	10–11	ТГ-1	Техника в простейших кинематических ситуациях	Усл. бои
5	11–12	ТГ-2	Базовая технико-тактическая подготовка	Усл. бои
6	12–13	ТГ-3	Базовая технико-тактическая подготовка	Усл. бои
7	13–14	ТГ-4	Расширенная технико-тактическая подготовка	Соревнов.
8	14–15	ТГ-5	Базовая тактико-техническая подготовка*	Соревнов.
9	15–16	СС-1	Базовая тактическая подготовка*	Соревнов.
10	16–17	СС-2	Индивидуально-групповая технико-тактическая подготовка*	Соревнов.
11	17–18	СС-3	Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка*	Соревнов.

***Распределение обязательных тем для обучения на этапах подготовки***

Год	Содержание	СФП	ОФП	ОДВП-ка
1	Освоение бытовых движений и самозащиты			+
2	Изучение ударной техники		+	+
3	Изучение техники атаки и защиты, бросковой техники	+	+	+
4	Изучение техники атаки и защиты, бросковой техники в меняющихся стато-кинематических ситуациях	+	+	
5	Комплекс Техн.-Такт. (ТТ) действий на средней дистанции	+	+	
6	Комплекс ТТ действий на дальней дистанции	+	+	
7	Комплекс ТТ действий на ближней дистанции	+	+	
8	Комплекс ТТ действий на дистанции вплотную	+	+	
9	Адаптация к бойцам различного роста	+		
10	Изучение методов воздействия на противника	+		
11	Изучение стилей ведения боя	+		

## *Развернутый план многолетней подготовки в каратэ*

Компоненты подготовки	Этап спортивно-оздоровительной и начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства
Цель подготовки	Привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ	Создание предпосылок к повышению спортивного мастерства на основе всесторонней физической подготовки и углубленного владения техникой и тактикой каратэ	Повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборной команды страны и выход в сборные команды страны	Достижение максимально возможных стабильных результатов на крупнейших соревнованиях на основе индивидуализации подготовки
<b>Основные задачи по видам подготовки</b>				
Нравственное воспитание	Героико-патриотическое воспитание; формирование ценностного отношения к спорту; формирование нравственных качеств: трудолюбия, добросовестности, дисциплинированности, сознательности, организованности; воспитание чувства коллективизма и товарищества, культуры поведения	Воспитание патриотизма, чувства долга перед Родиной, коллективом; формирование активной жизненной позиции; формирование основ «спортивной» этики; привлечение спортсменов к активному практическому участию в жизни общества	Формирование Черт «спортивного» характера, понимания социального значения спорта	Повышение общественного сознания; формирование патриотизма и интернационализма, гражданственности, верности традициям народов РФ, умений правильно ориентироваться в сложных жизненных ситуациях, активно противостоять чуждым влияниям, понимать цели и задачи внутренней и внешней политики России
Основные методы тренировки	Игровой, равномерный, повторный	Игровой, равномерный, переменный, повторный, соревновательный	Равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный	Переменный, интервальный, соревновательный
Формы Организации тренировочного процесса	Групповые оздоровительные и учебно-тренировочные занятия комплексной направленности	Групповые учебно-тренировочные занятия и соревновательные Занятия комплексной направленности	Индивидуально-групповые учебно-тренировочные и соревновательные занятия избирательной и комплексной направленности	Индивидуальные и индивидуально-групповые тренировочные и соревновательные занятия избирательной направленности
Условия подготовки	Спортивный зал с соответствующим оборудованием, игровые площадки, спортивный лагерь	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры, игровые площадки, спортивный лагерь, периодические выезды на учебно-тренировочные сборы и соревнования	Спортивный зал, Специальное оборудование, тренажеры. Специальная организация учебы, работы, быта в связи с углубленной специализированной подготовкой и систематическими выездами на сборы и соревнования	Спортивный зал, специальное оборудование, тренажеры. Организация быта, работы, учебы с учетом участия в соревнованиях согласно календарному плану и подготовки согласно индивидуальному плану спортсмена; специализированная подготовка в различных климатических и географических условиях в соответствии с требованиями предстоящих ответственных

				соревнований
Медицинское и научно-методическое обеспечение	Этапное медицинское и Педагогическое обследование физического развития и физической подготовленности	Углубленное медицинское обследование (УМО), этапное, текущее и оперативное обследование физической подготовленности	Обследование соревновательной деятельности (ОСД), этапное комплексное обследование (ЭКО), УМО, текущее и оперативное обследование (ТО)	ОСД, ЭКО, УМО и ТО в соответствии с целевой программой подготовки сборных команд
Система контроля: а) организации системы подготовки	Наполняемость учебных групп, систематичность и посещаемость занятий	Наполняемость и качество подбора учебных групп, характер, величина и направленность тренировочных нагрузок, методы тренировки	Количество и качество подготовки спортсменов, выполнение запланированных тренировочных и соревновательных нагрузок	Соответствие подготовленности спортсменов модельным характеристикам члена сборной команды с учетом индивидуального плана подготовки
б) теоретической подготовки	Зачет по теории в объеме, предусмотренном программой для соответствующего года обучения			
в) специальной психологической подготовки	Выделение значимых факторов спортивной деятельности и особенности мотивации спортсменов; определение степени дисциплинированности, трудолюбия, культуры поведения; контроль успеваемости, отношения к занятиям, спортивному инвентарю, спортсменам, тренерам и окружающим людям; контроль уровня развития волевых качеств, способности к саморегуляции эмоциональных состояний и психологической устойчивости			
г) физической подготовки	Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке в соответствии с требованиями Программы для соответствующего года обучения			
д) технико-тактической подготовки	Степень владения основами ведения единоборства, элементами техники и тактики каратэ, формальными комплексами – «ката» — в соответствии с квалификацией; играми с элементами единоборства, предусмотренными Программой	Степень владения базовыми технико-тактическими действиями, навыками ведения Учебно-тренировочных и соревновательных поединков по всем видам программы каратэ в соответствии с квалификацией спортсмена	Объем, разносторонность и эффективность технико-тактических действий, степень владения «коронными» технико-тактическими действиями и навыками участия в соревнованиях	Эффективность и надежность технико-тактических действий в условиях ведения поединков с разными соперниками на соревнованиях самого высокого ранга
е) соревновательной подготовки	Контроль динамики, надежности и стабильности спортивных результатов по различным критериям и показателям спортивного мастерства			
Ожидаемые результаты:	Комплектование учебных групп; всестороннее гармоничное развитие детей, овладение основами ведения единоборства; выполнение переводных и контрольных нормативов	Повышение уровня ОФП и СФП, углубленное владение техникой и тактикой каратэ в условиях сдвигающихся факторов; выполнение требований по спортивной подготовке ОФП и СФП	Выход и закрепление в сборных командах города, края, области, республики и ДСО; повышение уровня ОФП и СФП до требований сборных команд; выполнение нормативов кандидата в мастера спорта	Максимально возможные личные достижения на всероссийских и международных соревнованиях в составе сборных команд страны. Выполнение нормативов МС
а) технико-тактическая подготовка	Формирование основ Ведения единоборства; овладение элементами техники и тактики каратэ, играми с элементами единоборства	Формирование базовых технико-тактических действий и навыков ведения соревновательных поединков по всем видам соревновательной программы каратэ (ката, кумитэ)	Совершенствование базовых технико-тактических действий и формирование «коронной» техники с учетом индивидуальных особенностей; совершенствование навыков ведения поединков с различными противниками и формирование	Повышение эффективности «коронных» технико-тактических действий и расширение арсенала тактической подготовки и комбинаций с учетом индивидуальных особенностей и подготовленности возможных противников; совершенствование техники выполнения специальных комплексов – «ката»; совершенствование выполнения элементов по

			навыков участия в ответственных соревнованиях во всех видах программы по каратэ	«специальной технике»; совершенствование навыков участия в ответственных соревнованиях
б) теоретическая подготовка	Формирование знаний о виде спорта, его месте и значении в системе физического воспитания, правилах соревнований, содержании и организации занятий по каратэ	Формирование и углубление знаний о факторах, обеспечивающих спортивные достижения в спортивных единоборствах, о системе многолетней подготовки спортсменов, о методах анализа спортивной подготовленности	Формирование и углубление знаний о структуре системы многолетней подготовки спортсменов, взаимосвязи ее компонентов, средствах и методах тренировки, планировании тренировочных нагрузок, о значении научно-методического и медико-биологического обеспечения	Расширение знаний о новейших достижениях и тенденциях развития техники и тактики единоборств, методов тренировки, средств реабилитации и повышения работоспособности спортсменов
в) специальная психологическая подготовка	Формирование мотивации к занятиям каратэ, воспитание волевых качеств	Повышение уровня мотивации к занятиям каратэ; воспитание волевых качеств и психологической устойчивости к специфическим тренировочным и соревновательным нагрузкам	Формирование специальных психических качеств спортсменов и умений регулировать эмоциональное состояние в условиях тренировок и соревнований; повышение психической устойчивости к различным сбивающим факторам	Формирование мотивации достижений наивысших спортивных результатов, совершенствование умений саморегуляции, психических состояний в экстремальных условиях тренировки и соревнований
г) физическая подготовка	Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие на основе Широкого применения Обще-подготовительных упражнений	Общая специальная физическая подготовка на основе оптимального сочетания обще-подготовительных и специально-подготовительных упражнений с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, гибкости и выносливости	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки с преимущественным развитием специальной выносливости и скоростно-силовых качеств для обеспечения высокого уровня специальной работоспособности применительно к требованиям тренировочной и соревновательной деятельности	Индивидуализация общей и специальной физической подготовки, направленная на дальнейшее совершенствование ведущих физических качеств и развитие отстающих для обеспечения высокой надежности и эффективности соревновательной деятельности
Питание	Своевременное и разнообразное	Своевременное, разнообразное, витаминизированное	В условиях учебно-тренировочных сборов и соревнований специализированное, соответствующее весовому режиму и выполняемым нагрузкам	Специализированное, витаминизированное, повышенной биологической ценности, в соответствии с весовым режимом и целями предстоящей подготовки
Средства восстановления	Педагогические: прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические: душ, баня	Педагогические: прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические: душ, баня	Педагогические, физиотерапевтические: душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические: поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин,	Педагогические, физиотерапевтические, фармакологические, психогигиенические — с учетом индивидуальных особенностей, целей и условий предстоящих соревнований

			глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. Психогигиенические: функциональная музыка, психотерапия	
--	--	--	---	--

### **3.Методическая часть.**

#### **3.1. Организационно –методические указания**

В данном разделе раскрываются принципы планирования тренировки спортсменов с учетом модели построения многолетней тренировки и характеристики возрастных особенностей детей и подростков, а также особенности организации учебно-тренировочного процесса на разных этапах подготовки.

#### **3.2.Планирование системы подготовки спортсменов**

Процесс подготовки спортсменов можно рассматривать как сложную динамическую систему. Одной из функций подобных организованных систем различной природы (биологические, социальные, технические) является управление, суть которого состоит в обеспечении сохранения структуры системы либо в переводе системы из одного состояния в другое. В самом общем виде схема управления подготовкой спортсменов включает в себя три блока:

- систему педагогических воздействий, то есть программу подготовки (перспективные, годовые и оперативные планы);
- систему контроля за реализацией программ подготовки;
- систему коррекции тренировочных программ в случае рассогласования плановых показателей тренировочных нагрузок и состояния спортсменов с реальными показателями, выявленными в процессе контроля.

Прежде чем приступить к собственно воздействию на ученика, тренеру необходимо:

1) определить смысловое содержание необходимого арсенала умений и навыков, которое соответствовало бы модели пространственно-смысловой технико-тактической деятельности в избранном виде спорта;

2) определить исходное состояние занимающихся (уровень физической, технической, психической подготовленности) и наметить (спрогнозировать) конкретные параметры того состояния, при котором ученик будет способен показать необходимый результат (в соревнованиях или при выполнении контрольных нормативов);

3) на основе сопоставления характеристик исходного и модельного состояния разработать программу педагогических воздействий на различные этапы подготовки.

Получая в процессе взаимодействия с учеником информацию на основе данных педагогического контроля о его промежуточных состояниях, особенностях поведения спортсмена в ходе тренировочной и соревновательной деятельности, сбивающих факторах, негативно влияющих на эффективность протекания тренировочного процесса, тренер и частично сам спортсмен имеют возможность вносить коррекцию в систему педагогических воздействий (тренировочную программу).

Планирование и контроль в процессе подготовки спортсменов должны включать в себя:

- а) программу изучения специфической для данного вида спорта, двигательной деятельности;
- б) программу освоения общеразвивающих движений и достижения необходимых физических кондиций для реализации специфических умений;
- в) анализ и оценку особенностей определенного контингента занимающихся;

г) прогнозирование различных количественных показателей модели потребного состояния занимающихся;

д) разработку системы педагогических воздействий от отдельных уроков до больших циклов занятий с учетом основных закономерностей теории спортивной тренировки;

е) систему методов педагогического контроля.

Объективной основой планирования являются закономерности теории спортивной тренировки, отраженные в следующих требованиях:

1) планирование должно быть целенаправленным, что предусматривает четкое определение конечной цели учебно-воспитательной и спортивной работы – достижение максимального спортивного результата;

2) планирование начинается с формирования содержания и последовательности образовательного компонента для избранного вида спорта;

3) планирование должно быть перспективным, рассчитанным на ряд лет;

4) многолетний перспективный план должен представлять собой целостную систему подготовки бойцов, включать в себя планы на различные периоды занятий (год, этап, отдельное занятие) и предусматривать целенаправленное применение системы средств и методов педагогического контроля за ходом выполнения этих планов;

5) планирование должно быть всесторонним и охватывать весь комплекс задач (образовательные, оздоровительные, воспитательные), которые должны решаться в процессе

физического воспитания;

6) планирование должно быть конкретным и реальным, предусматривать строгое соответствие задач, средств и методов обучения и воспитания возрасту, состоянию занимающихся, а также материально-техническим, климатическим и другим условиям; при этом следует иметь в виду, что степень детализации различных планов обратно пропорциональна сроку, на который данный план разрабатывается;

7) в процессе планирования необходимо учитывать современные научные данные теории и методики спортивных единоборств и опираться на передовой опыт практики;

8) документы планирования должны быть относительно простыми, по возможности не слишком трудоемкими, наглядными, доступными и понятными как для тренеров, так и для самих занимающихся.

#### **Различают внешнее и внутреннее планирование.**

**Внешнее планирование** (или планирование «сверху») осуществляется государственными учреждениями. Документы такого планирования носят директивный характер и служат определению генеральных направлений в развитии каратэ. Сюда, прежде всего, следует отнести учебные программы, классификационные программы, календарь международных и всероссийских соревнований и др.

На основании этих директивных документов разрабатываются так называемые **внутренние планы**, предназначенные для коллективов, команд, отдельных спортсменов. В зависимости от того, на какой срок составляются планы, различают перспективное, текущее и оперативное планирование. При этом необходимо рассматривать процесс планирования в двух аспектах: *статическом и динамическом*.

**Статический аспект** планирования предусматривает оптимальные для различных видов физического воспитания соотношения между отдельными сторонами подготовки — между общефизической и специальной подготовкой, между силовой подготовкой и воспитанием выносливости и т. д. — на относительно длительный период занятий (годовой цикл

тренировки, учебный год и т. п.).

**Динамический аспект** заключается в оптимальном распределении во времени отдельных разделов воспитания в более короткий период подготовки (этап, недельный

микроцикл,

отдельное тренировочное занятие).

В технологии собственно планирования можно выделить следующие основные операции:

а) определение конечной целевой функции плана и промежуточных задач подготовки;

б) определение программно-нормативной основы достижения конечной цели и промежуточных задач;

в) определение необходимого объема знаний, умений, навыков;

г) определение основных суммарных параметров тренировочных нагрузок;

д) распределение тренировочных нагрузок во времени.

Кратко рассмотрим особенности и условия выполнения каждой операции.

Конечная целевая функция каждого плана, а также промежуточные задачи выбираются в зависимости от возраста, уровня подготовленности занимающихся, от стажа занятий, специфики каратэ и форм организации занятий. При этом конечные цели определяются, как правило, на большие периоды занятий (обычно на несколько лет или на один год), а на менее

продолжительные этапы занятий ставятся конкретные задачи, последовательное решение которых должно быть направлено на достижение конечной цели.

После того как поставлены цели и задачи спортивной подготовки, переходят к определению содержания учебно-воспитательного и тренировочного процесса. Определение необходимого объема знаний, умений и навыков осуществляется на основе систематики и классификации техники и тактики каратэ, опыта, накопленного теорией и практикой спорта.

К программно-нормативным основам планирования относятся спортивно-технические показатели и контрольные нормативы, характеризующие подготовленность и функциональное состояние занимающихся. Такие показатели и нормативы выбираются на основе Единой всероссийской спортивной классификации, данных медицинского и врачебного контроля, а также на основе модельных характеристик, отражающих уровень развития каратэ и состояние спортсменов, способных показывать высокие спортивные результаты.

При определении основных параметров тренировочных нагрузок необходимо учитывать специфику каратэ, передовой опыт теории и практики спортивных единоборств, данные научных исследований в области теории и методики спортивных единоборств, состояние занимающихся и их спортивную классификацию.

Все параметры тренировочных нагрузок подразделяют на следующие основные группы:

а) параметры величин (объем и интенсивность);

б) параметры специализированности (специфические и неспецифические нагрузки);

в) параметры направленности (аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробные гликолитические, анаэробно-алактатные и анаболические нагрузки);

г) параметры координационной сложности.

Перечисленные параметры тренировочных нагрузок позволяют достаточно полно оценить количественную и качественную меры воздействия каждого физического упражнения на организм занимающихся. Вся сложность этой операции состоит лишь в выборе оптимальных параметров тренировочных нагрузок для конкретного контингента занимающихся. Причем главное внимание следует уделять параметрам величины нагрузок, так как неправильный выбор объема и интенсивности воздействия может привести к весьма негативным последствиям (явлениям перенапряжения и перетренированности). Это связано с тем, что физическая нагрузка, являясь фактором внешней сферы, оказывает на организм занимающегося определенные воздействия,

которые проявляются прежде всего в изменении гомеостаза внутренней среды организма. Однако допустимый диапазон этих изменений весьма невелик. Поэтому в процессе выполнения запланированных параметров нагрузок необходимо уделять самое пристальное внимание медицинскому и врачебному контролю состояния занимающихся.

Наиболее ответственной операцией планирования является распределение тренировочных нагрузок во времени. От правильного осуществления этой операции зависит в целом успех

всей работы по подготовке спортсменов. Степень детализации и конкретизации в распределении тренировочных нагрузок зависит от длительности этапа, на который составляется план. Чем короче этап, тем ответственней нужно подходить к этому процессу. При этом большое внимание следует уделять распределению тренировочных нагрузок:

а) по специализированности, то есть по соотношению специфических и неспецифических средств подготовки;

б) по направленности, то есть по распределению в четкой последовательности аэробных, анаэробных, анаболических и смешанных нагрузок;

в) по величине и координационной сложности, то есть в определенном чередовании нагрузок и отдыха, сложнокоординированных и относительно простых упражнений и т. п.

Оптимальное распределение нагрузок, которое позволит добиться наилучших результатов, во многом зависит от того, насколько будут учтены при этом общие и специфические закономерности спортивной тренировки.

В зависимости от продолжительности периодов и этапов, на которые составляются планы, выделяют перспективное, многолетнее, текущее (годовое и поэтапное) и оперативное планирование.

Перспективное планирование предусматривает определение цели, направленности основных задач и содержания системы подготовки бойцов на длительный период времени, прогноз спортивных результатов, спортивно-технических показателей и нормативов, которых необходимо добиться в процессе многолетних занятий.

К основным исходным и директивным документам перспективного планирования, на основе которых разрабатываются все последующие документы текущего и оперативного планирования, относятся: учебный план, учебная программа и многолетний перспективный план подготовки спортсменов на 4–8 лет (групповой и индивидуальный), разрабатываемый

в соответствии с моделью построения многолетней тренировки бойцов.

К документам текущего планирования относятся график учебного процесса, годичный план подготовки (командный, индивидуальный), календарь спортивно-массовых мероприятий.

Планирование учебного материала в годичных циклах осуществляется с учетом периодизации тренировочного процесса, в которой учитываются основные закономерности развития спортивной формы. Исключение составляет планирование учебно-тренировочного процесса для юных спортсменов 1-го года обучения в группах начальной подготовки, где оно подчинено задачам обучения, всестороннего физического развития, ознакомлению с основными средствами подготовки бойца и основами ведения единоборства.

В связи с этим 1-й год обучения можно разделить на три этапа: этап отбора и комплектования учебных групп (2 мес.), этап ознакомления с основными средствами подготовки спортсмена (7 мес.) и этап подготовки и выполнения программных требований и контрольных нормативов по ОФП и СП (3 мес.).

Подготовка на этом этапе предусматривает выезд в спортивный лагерь и

индивидуальную самостоятельную подготовку по заданию тренера в период летних каникул.

Для последующих групп (2-й и 3-й годы обучения для групп начальной подготовки и 1–2-й годы обучения для учебно-тренировочных групп) планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода: подготовительный (5 мес.), соревновательный (5 мес.), переходный (2 мес.). Каждый период имеет свои задачи.

Подготовительный период (сентябрь — январь) направлен на создание и развитие предпосылок для возникновения спортивной формы и ее становления.

Задачи: укрепление здоровья занимающихся, общая физическая подготовка организма к последующим более высоким тренировочным и соревновательным нагрузкам, подготовка и сдача контрольных нормативов по СФП, теоретическая подготовка, воспитание морально-волевых качеств, изучение техники и тактики каратэ.

Основная цель спортивной подготовки в соревновательном периоде (февраль — июнь) состоит в том, чтобы как можно эффективнее реализовать в спортивных результатах достигнутый на всех предыдущих этапах уровень тренированности. Весь период подразделяется на 2–4 этапа (мезоцикла), основу которых составляют главные соревнования сезона и подготовка к ним. В этот период, помимо специальной подготовки и участия в соревнованиях, решаются задачи развития и совершенствования специальных физических и психических качеств бойца, приобретение инструкторских и судейских навыков.

В переходном периоде (июль — август) решаются задачи: укрепление здоровья учащихся с проведением различных профилактических и лечебных мероприятий; обеспечение активного отдыха спортсменов; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств; повышение координационных возможностей и уровня развития гибкости. Этот период совпадает с летними каникулами и может проводиться как в условиях спортивного лагеря, так и в форме индивидуальной самостоятельной подготовки по заданию тренера.

Годичный цикл (спортсменов-разрядников) в учебно-тренировочных группах (3-й, 4-й годы обучения), группах спортивного совершенствования носит иной характер и связан с календарем соревнований и спецификой тренировочного процесса. В нем выделяют два подготовительных периода (сентябрь — октябрь, январь — март), два соревновательных (ноябрь — декабрь, апрель — июнь) и один переходный (июль — август). Эта структура годового цикла может меняться в зависимости от календаря основных соревнований, но неизменным остается выделение нескольких циклов подготовки со своими подготовительным и соревновательным периодами в каждом из этих циклов.

Оперативное планирование включает в себя: рабочий план, расписание занятий, план-конспект отдельных тренировочных занятий, план подготовки к отдельным соревнованиям.

Все тренировочные планы независимо от их типа (командные и индивидуальные, годовые и оперативные и т. п.) должны включать в себя:

а) данные о тех, на кого рассчитан план (персональные данные о занимающихся или общая характеристика группы, команды или контингента занимающихся в целом);

б) целевые установки (главные цели периода, на который составляется план; промежуточные цели для отдельных этапов; частные цели, относящиеся к различным видам подготовки);

в) показатели, поддающиеся количественному измерению и характеризующие тренировочные и соревновательные нагрузки и состояние занимающихся: количество дней и занятий; количество тренировочных занятий (в день, неделю, месяц); общее количество времени работы (в день, неделю, месяц); количество соревнований; количество соревновательных схваток; количественные показатели тренировочных и

соревновательных нагрузок (километраж, тоннаж, количество повторений и т. п.);  
г) организационные и воспитательно-методические указания;  
д) сроки соревнований, контрольного тестирования, спортивно-медицинских обследований.

Учет учебно-тренировочной и воспитательной работы ведется в журнале, где указываются сведения о занимающихся, посещаемость занятий, пройденный материал, успеваемость и спортивные результаты.

### **3.3. Характеристика возрастных особенностей детей и подростков.**

Комплектование спортивных школ основывается прежде всего на паспортном (календарном) возрасте учащихся. Под паспортным возрастом понимают время, прошедшее с момента рождения человека до определенного периода его жизни.

Современная система подготовки спортивного резерва и отбора наиболее одаренных спортсменов требует глубокого изучения роста и развития детского организма. Понятие о росте и развитии организма относится к числу основных понятий в биологии.

Под термином **«рост»** понимаются количественные изменения, происходящие в организме, — увеличение длины, объема и массы тела, связанные с изменением числа клеток и их органических молекул в детском и подростковом организме.

Термин **«развитие»** обозначает все качественные изменения организма, заключающиеся в усложнении строения и функций всех тканей и органов, усложнении их взаимоотношений и т. д.

Количественные и качественные изменения тесно взаимосвязаны и взаимообусловлены между собой, поскольку количественные изменения, происходящие в организме, приводят к образованию новых качественных особенностей. Например, формирование двигательных функций связано с созреванием нервно-мышечного аппарата, обеспечивающего осуществление этих функций.

Рост и развитие всех органов и систем происходит непрерывно (развитие живого организма без длительных остановок по определенному генетически детерминированному плану), неравномерно и неодновременно, то есть гетерохронно (разновременность созревания проявляется в том, что, например, зрительный анализатор созревает к 6–7 годам, а двигательный — к 8–9 годам). Неравномерность развития выражается в том, что отдельные возрастные периоды характеризуются бурными изменениями различных функций. Например, возраст в пубертатном, или подростковом периоде для мальчиков приходится на 13–16 лет. Причем границы этого возрастного периода нельзя считать строго установленными, поскольку сроки начала и завершения процесса биологического созревания в зависимости от ряда факторов существенно варьируют в сторону более старшего или младшего возраста.

Практика спортивной деятельности свидетельствует о том, что большинство юных чемпионов впоследствии неспособны показывать высокие спортивные результаты. Кроме того, среди них редко встречаются спортсмены экстра-класса, потому что свои первые победы они достигают за счет высоких темпов физического развития в подростковом возрасте. Это временное преимущество над сверстниками объясняется высоким уровнем физического развития, отдельных физических качеств и функциональных систем организма. Часто через несколько лет систематических занятий в ДЮСШ акселераторов начинают обгонять дети с нормальными и поздними сроками биологического созревания, поскольку, имея позднее половое созревание, они растут дольше, обладают более высоким потенциалом развития и в окончательном периоде полового созревания (18–19 лет) достигают больших размеров тела и высокого уровня развития физических качеств. Исходя из сказанного, проблема выбора объема, интенсивности, направленности физической нагрузки в соответствии с качественными и количественными изменениями, происходящими в детском

организме, на начальном этапе занятий каратэ требует серьезного анализа и осмысления.

Вопреки общепринятому мнению процесс роста не является непрерывным и сбалансированным. Различные части тела, органы и системы развиваются неравномерно. Например, с 12 до 19 лет происходит окостенение различных гребней, костей, суставных площадей с крестцом и седалищного бугра. Этот процесс заканчивается к 20–25 годам. В 14–16 лет происходит слияние трех костей в одну тазовую кость. Ядро окостенения большеберцовой кости появляется в 12–14 лет. Следует отметить, что на рост костей активно влияют доза механической нагрузки и нормы реакции организма. Если при средних нагрузках сохраняется нормальный рост костей, то при больших и максимальных нагрузках кость растет не снаружи, а изнутри. Иррациональная адаптация может привести к травме.

Занятия спортивными единоборствами приводят к процессу адаптации и мышечные волокна, развитие которых также имеет возрастные особенности. В школьные годы происходит интенсивное развитие двигательных функций. С возрастом уменьшается разница в показателях точности движений рук и ног. У детей 9–10 лет эта разница равна 1,7°, 13–14 лет — 0,7°. Латентный период двигательной реакции уменьшается в 9–10 лет особенно интенсивно, затем замедляется к 14–15 годам и продолжает уменьшаться до 20–25 лет. Также происходит перестройка вегетативных и соматических функций организма. Все эти изменения, происходящие в организме наряду с фазами биологического созревания на различных возрастных этапах, связывают с наиболее благоприятными периодами развития всех систем и функций. Эти периоды называют критическими, чувствительными, сенситивными.

### *Сенситивные фазы развития отдельных физических качеств*

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост						+	+	+	+			
Мышечная сила						+	+	+	+			
Быстрота			+	+	+							
Сила						+	+	+				
Аэробные возможности		+	+	+					+	+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+	+
Гибкость	+	+	+	+								
Координационные способности			+	+	+	+						
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+				

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии детей и подростков представляют особо благоприятные возможности для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей.

Сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

### **3.4. Организация учебно-тренировочного процесса**

Формы занятий по каратэ определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации (урочные и неурочные), направленности (общеподготовительные,

специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретические, практические). Основной формой являются урочные практические занятия, проводимые под руководством тренера по общепринятой схеме согласно расписанию, которое составляется с учетом режима учебы занимающихся, а также исходя из материальной базы.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10–12 мин. в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий целесообразно отдельные положения теории подкреплять примерами из практики, иллюстрировать их схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными пособиями.

Практические занятия различаются по цели (на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу занимающихся (на индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые), степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики каратэ.

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности спортсменов.

В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности спортсменов, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у бойцов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований (классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи).

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по каратэ занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (обучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием разнообразных средств и методов. Такие занятия применяются в практике каратэ относительно редко, главным образом на этапах начальной разносторонней подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой спортсменов.

В качестве внеурочных форм занятий в ДЮСШ рекомендуется проводить различные воспитательные и оздоровительные мероприятия (спортивные вечера с показательными выступлениями, походы, экскурсии, игры на свежем воздухе и т. п.).

Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства — индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и врачом и утверждаются педагогическим советом спортивной школы.

Проведение занятий по каратэ возлагается на опытных тренеров и инструкторов, имеющих специальную подготовку. Во время организации и проведения занятий следует обратить особое внимание на соблюдение мер по предупреждению и профилактике травматизма, а также санитарно-гигиенических требований к местам занятий, оборудованию и спортивному инвентарю.

### 3.5. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность — вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Годы подготовки	Этапы подготовки. Темы теоретических занятий и краткое их содержание	Кол-во часов
1-й год обучения	<p><b>ЭТАП НА ЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b></p> <p><b>ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (30 мин.)</b> Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в избранном виде спорта.</p> <p><b>ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РФ (1 час)</b> Зарождение спортивных единоборств в России. Виды спортивных единоборств. Отличие каратэ от других видов спортивных единоборств, прикладное значение каратэ, особенности технико-тактической и физической подготовки.</p> <p><b>ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)</b> Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и стантовая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий единоборствами на физическое развитие подростка.</p> <p><b>ТЕМА 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА (1 час)</b> Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.</p> <p><b>ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (1 час)</b> Общие сведения о травмах и причинах травматизма в единоборствах. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по каратэ: недостаточная физическая и техническая подготовленность бойцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления,</p>	10

	<p>мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и другое.</p> <p><b>ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)</b></p> <p>Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом.</p> <p><b>ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (1 час)</b></p> <p>Понятие о спортивной технике кумитэ и ката. Названия элементов в ката, изучаемых по программе, их значение и применение. Названия элементов в спарринге, изучаемом по программе, значение их и применение.</p> <p><b>ТЕМА 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В КАРАТЭ (1 час)</b></p> <p>Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств.</p> <p><b>ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В КАРАТЭ (1 час)</b></p> <p>Понятие о всестороннем и гармоническом развитии бойца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств бойца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для спортсменов 1-го года подготовки.</p> <p><b>ТЕМА 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)</b></p> <p>Соревнования по каратэ, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение спортсменов в начале и конце схватки. Действия бойца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Правила соревнований по ката, система их оценки, поведение спортсменов на ковре.</p> <p><b>ТЕМА 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ (30 мин.)</b></p> <p>Оборудование залов для занятий каратэ. Место проведения поединков и тренировочных занятий, его размеры и эксплуатация.</p>	
2-й год обучения	<p><b>ЭТА П НАЧАЛЬНО Й ПОД ГОТОВКИ</b></p> <p><b>ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (2 часа)</b></p> <p>Развитие спортивных единоборств в России. Успехи российских бойцов на международной арене. Предпосылки возникновения каратэ, возникновение и становление каратэ как вида спорта, современные перспективы развития.</p> <p><b>ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (2 часа)</b></p> <p>Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий единоборствами. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности</p>	12

	<p>организма.</p> <p><b>ТЕМА 3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОЙЦА (2 часа)</b></p> <p>Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях спортом и о мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом.</p> <p><b>ТЕМА 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (2 часа)</b></p> <p>Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения).</p> <p><b>ТЕМА 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (2 часа)</b></p> <p>Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных спортсменов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий единоборствами. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов.</p> <p><b>ТЕМА 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (2 часа)</b></p> <p>Классификация и терминология каратэ. Основные группы технических действий в изучаемых ката и спаррингах. Значение техники и тактики для становления мастерства каратиста.</p>	
3-й год обучения	<p><b>ЭТА П НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b></p> <p><b>ТЕМА 1. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА (2 часа)</b></p> <p>Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.).</p> <p><b>ТЕМА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА ПО КАРАТЭ (2 часа)</b></p> <p>Содержание общей физической подготовки бойца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки и требований вида спорта.</p> <p><b>ТЕМА 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ (2 часа)</b></p> <p>Система проведения соревнований: олимпийская система с выбыванием участников. Личное и командное первенство. Система оценки личного и командного первенства. Определение мест в личном и командном соревновании.</p> <p><b>ТЕМА 4. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ (1 час)</b></p> <p>Гимнастические снаряды на занятиях по каратэ (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке бойца. Эксплуатация и уход за снарядами.</p> <p><b>ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ КАТА И КУМИТЭ НА ТРЕНИРОВКЕ (3 часа)</b></p> <p>Система анализа отдельных элементов и упражнения в целом. Определение ошибок и рекомендации по их устранению. Ведение записей по анализу действий соперников.</p> <p><b>ТЕМА 6. УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (1 час)</b></p>	12

	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на поединок. Проведение разминки перед поединком. Режим дня накануне соревнований.	
1-й год обучения	<p><b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b></p> <p><b>ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.)</b> Выступления единоборцев России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы, мира. Анализ участия российских спортсменов в крупнейших соревнованиях минувшего года.</p> <p><b>ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (30 мин.)</b> Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий единоборствами. Обмен веществ и энергии в процессе занятий каратэ.</p> <p><b>ТЕМА 3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОЙЦА (1 час)</b> Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях единоборствами. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны. Правила пользования парной баней и сауной.</p> <p><b>ТЕМА 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (1 час)</b> Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по каратэ. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности.</p> <p><b>ТЕМА 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)</b> Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям каратэ. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных спортсменов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками.</p> <p><b>ТЕМА 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа)</b> Основные средства тактики бойца. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защита, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий. Понятие о дистанциях в спарринге. Основы демонстрационной техники и техника выполнения ударов в этом виде программы по каратэ.</p> <p><b>ТЕМА 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 час)</b> Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивных единоборствах. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств бойца (соревновательный метод заданий и др.).</p> <p><b>ТЕМА 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА (1 час)</b> Специальная физическая подготовка бойца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки,</p>	14

	<p>применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки.</p> <p><b>ТЕМА 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)</b> Судейство соревнований по каратэ. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи, старшего судьи на площадке, рефери, арбитражной комиссии, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией.</p> <p><b>ТЕМА 10. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)</b> Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Обсуждение и анализ применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс.</p> <p><b>ТЕМА 11. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (1 час)</b> Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания бойцу, план ведения поединка с определенным противником. Разминка перед поединком с разными противниками. Разбор прошедших поединков, выявление недостатков и положительных сторон отдельных участников.</p>	
2-й год обучения	<p><b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b></p> <p><b>ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (30 мин.)</b> Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по каратэ.</p> <p><b>ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.)</b> Организация подготовки спортивного резерва по каратэ в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и старшего возраста. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p> <p><b>ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)</b> Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий единоборствами. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение.</p> <p><b>ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОЙЦА (1 час)</b> Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания бойца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания.</p> <p><b>ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (1 час)</b> Виды травм в спортивных единоборствах. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших.</p> <p><b>ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)</b> Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние — механические, физические, лучистая энергия, электрический ток,</p>	14

изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние — наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.

Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.

Самоконтроль бойца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях каратэ. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля.

Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания.

Методика проведения самомассажа. самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями.

#### ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПО КАРАТЭ (2 часа)

Техническая подготовка бойца (задачи, средства, методы). Технический арсенал бойца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость бойца.

Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства бойца. Значение тактики для становления мастерства бойца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена.

#### ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ БОЙЦА (1 час)

Особенности начального обучения спортивной технике юных бойцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки бойца. Средства тренировки бойца: физические упражнения, идеомоторные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный.

#### ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 час)

Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и

	<p>саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.</p> <p><b>ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА (1 час)</b>  Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке бойца. Круговая тренировка и методика ее применения в каратэ. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в единоборствах.</p> <p><b>ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОЙЦА (1 час)</b>  Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений.  Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.</p> <p><b>ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)</b>  Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.</p> <p><b>ТЕМА 13. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)</b>  Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты).</p> <p><b>ТЕМА 14. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (1 час)</b>  Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>	
3-й год обучения	<p><b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b></p> <p><b>ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (1 час)</b>  Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России.</p> <p><b>ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (1 час)</b>  Эволюция техники, тактики и правил соревнований по каратэ. Международные и олимпийские виды спортивных единоборств. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p> <p><b>ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)</b>  Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки бойца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств бойца.</p> <p><b>ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час)</b>  Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание бойца в период сгонки веса.</p> <p><b>ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (1 час)</b>  Последствия нерациональной тренировки юных спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся во время тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при</p>	16

солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.  
**ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)**

Антропометрические измерения физического развития бойцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

**ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа)**

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий в каратэ в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Вход в ближний бой и выход из него. Тактическое мышление бойца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, в условиях поединка) и пути его формирования и совершенствования.

**ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час)**

Технические средства и тренажеры в подготовке бойцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы тренировки бойца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений бойца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

**ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час)**

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом (достижение полезных для общества и личности спортивных результатов, готовность к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности).

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

**ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час).**

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности бойца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

**ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КАРАТЭ (1 час)**

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

	<p><b>ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час)</b> Индивидуальный план тренировки бойца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке бойца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки.</p> <p><b>ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час)</b> Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединке. Особенности организации и проведения соревнований. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований.</p> <p><b>ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ (1 час)</b> Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит, флашки (красный и синий). Требования к местам соревнований.</p> <p><b>ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (4 часа)</b> Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных бойцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.</p> <p><b>ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (2 часа)</b> Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>	
4-5-й год обучения	<p><b>УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b></p> <p><b>ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (30 мин.)</b> Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ.</p> <p><b>ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.)</b> Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по каратэ. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p> <p><b>ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (30 мин.)</b> Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами.</p> <p><b>ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНОВ ПО КАРАТЭ (30 мин.)</b> Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по каратэ. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный).</p>	16

	<p>Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны.</p> <p><b>ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (30 мин.)</b></p> <p>Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов); стрессовые ситуации; хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы).</p> <p><b>ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (30 мин.)</b></p> <p>Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях единоборствами. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже.</p> <p><b>ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа)</b></p> <p>Пути построения сложных технико-тактических действий в каратэ. Особенности обучения комбинациям приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в поединке. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп.</p> <p><b>ТЕМА 8. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (5 часов)</b></p> <p>Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.</p> <p><b>ТЕМА 9. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (5 часов)</b></p> <p>Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>	16
1-й год обучения	<p><b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b></p> <p><b>ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.)</b></p> <p>Всероссийские и международные соревнования по каратэ. Достижения спортсменов на международной арене. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p> <p><b>ТЕМА 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА</b></p>	20

	<p><b>ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (30 мин.)</b>  Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы).</p> <p><b>ТЕМА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (5 часов)</b>  Построения универсальных технико-тактических действий персонально для каждого спортсмена с учетом его индивидуальных способностей, для использования их в спарринге. Особенности применения в определенной ситуации комбинаций приемов, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп.</p> <p><b>ТЕМА 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (4 часа)</b>  Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединках. Составление положения о соревнованиях.</p> <p><b>ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов)</b>  Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.</p> <p><b>ТЕМА 6. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)</b>  Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>	
<p>2-й год обучения</p>	<p><b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b></p> <p><b>ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (1 час)</b>  Всероссийские и международные соревнования по каратэ. Достижения спортсменов на международной арене. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p> <p><b>ТЕМА 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (1 час)</b>  Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы).</p> <p><b>ТЕМА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (6 часов)</b>  Применение персональных технико-тактических действий в условиях пассивного и активного спарринга. Особенности применения комбинаций приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп. Основы техники ударов «силового разбивания».</p> <p><b>ТЕМА 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (4 часа)</b>  Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся на соревнованиях. Составление сметы расходов для проведения соревнований.</p> <p><b>ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов)</b>  Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и</p>	<p>22</p>

	<p>определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.</p> <p><b>ТЕМА 6. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа)</b></p> <p>Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>	
3-й год обучения	<p><b>ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА</b></p> <p><b>ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (2 часа)</b></p> <p>Всероссийские и международные соревнования по каратэ. Достижения спортсменов на международной арене. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года.</p> <p><b>ТЕМА 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (1 час)</b></p> <p>Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы).</p> <p><b>ТЕМА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа)</b></p> <p>Применение персональных технико-тактических действий в различных условиях спарринга.</p> <p><b>ТЕМА 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа)</b></p> <p>Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся на соревнованиях.</p> <p><b>ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (9 часов)</b></p> <p>Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов.</p> <p><b>ТЕМА 6. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (7 часов)</b></p> <p>Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.</p>	24

### 3.6. Практическая подготовка

#### Общедвигательная подготовка

На данном этапе в России сложилась обстановка, неблагоприятно влияющая на физическое развитие детей и молодежи. Это негативное состояние заключается в следующем:

- в российской средней школе занятия физической культурой проводятся два раза (в редких случаях — три раза) в неделю, что не может обеспечить нормальное физическое развитие всех возрастных категорий подрастающего поколения;
- направленность занятий по физическому воспитанию ориентирована в основном на демонстрацию физических качеств, подвергающуюся количественной оценке, что зачастую ориентирует учителя к форсированию именно этих показателей без включения в их состав действий, связанных с бытовыми умениями;
- в случае использования данного вида деятельностиной подготовки в виде различных эстафет за бортом остается сам процесс обучения бытовым движениям, что пагубно влияет на отношение к физической культуре, особенно со стороны детей,

относящихся по уровню своего развития к ретардантам.

Поэтому тренер, принявший в свою группу детей с различными уровнями соматической зрелости, не должен требовать от них неукоснительного выполнения физических нормативов.

Главное — чтобы ребенок научился выполнять то или иное двигательное действие. Прием физических нормативов должен только завершать процесс обучения и тренировки в выполнении изучаемых движений.

К упражнениям общедвигательной подготовки относятся: лазание по деревьям, прыжки через естественные (а не искусственные) препятствия, бросание различных предметов на дальность, точность и различные подвижные игры на развитие ситуативной координированности. Эти упражнения целесообразно включать во все занятия на этапе начальной подготовки.

### **Общая физическая подготовка**

Каратэ — скоростно-силовой вид спорта. Следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. От того, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- строевые порядковые упражнения (построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), обеспечивающие развитие программированной координированности и, главное, дисциплину на предстоящем занятии;
- общеподготовительные упражнения (координационные, кондиционные (развивающие), оздоровительно-восстановительные), осуществляющиеся средствами других видов спорта.

*Строевые и порядковые упражнения:* общие понятия о строевых упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

*Ходьба:* обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

*Бег:* на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, по воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

*Прыжки:* в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

*Метания:* теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

### **Упражнения без предметов:**

а) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической

скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднимание туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднимание туловища лежа на спине; поднимание ног и рук поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднимание на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление: из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверх — расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой 1 вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

#### **Упражнения с предметами:**

а) со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу и др.;

б) с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении;

в) с набивным мячом (вес мяча — 1–2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны

и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5–2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года оями; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола); вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь;

е) повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

ж) со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в исходное положение (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

а) на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке, поочередно выполнять наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, выполнять наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, держа руки за головой, сгибать и разгибать туловище; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху-вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), выполнять махи ногой с максимально возможной амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1–2 шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине: подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) на канате и шесте: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении седа

углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки

держась за канат через препятствие (условное);

д) на козле и коне: опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15–16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

**Плавание:** обучение умению держаться на воде, погружаться в воду и выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплыть коротких (25–100 м) дистанций на время; проплыть под водой, игры на воде.

**Передвижение на велосипеде:** по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

**Спортивные игры:** баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

### **3.7. Базовая подготовка**

#### **Техническая подготовка**

**Содержание технической подготовки в карате для групп начальной подготовки.**

**Начальной подготовки 1 год обучения.**

#### Техническая подготовка

Квалификационный экзамен на 9кю

1. Основные стойки.

2. Основные блоки руками - аге-уке, сото-уке, уче-уке, гедан-бараи.

3. Удары руками- ой цуки, гьку-цуки.

4. Удары ногами - май-гери.

5. Ката- тайки ёку шодан

6. Кумитэ - гошон кумитэ (ой цуки гедан, чудан)

**Начальная подготовка 2 год обучения .**

Квалификационный экзамен на 8 кю

1. Основные блоки с ударами руками аге-уке- гьку-цуки, сото-уке - гьку- цуки, уче-уке - гьку-цуки, гедан-бараи - гьку-цуки. Блок шуто-уке.

2. У дары ногами - май-гери.

3. Удары ногами йоко гери кеаги, йоко гери кекоми.

4. Ката- хейан шодан.

5. Кумитэ - гошон кумитэ (ой цуки дзедан, гедан, чу дан).

**Начальной подготовки 3 год обучения**

Квалификационный экзамен на 7 кю

1. Основные блоки с ударами руками. Блок шуто-уке- гьяку цуки.

2. Удары руками - уракен уче.

3. Удары ногами . Рен май гери.

4. Ката- хейан нидан.

5.Кумитэ - санбон кумитэ, гохон кумитэ гери (удары ногами). Дзёдан , чудан

## **Содержание технической подготовки в карате для тренировочных групп.**

### **Тренировочная группа 1 года обучения**

#### Техническая подготовка

Квалификационный экзамен на 7кю

1- ой-цзуки.

2- аге-уке.

3- сото-уке/ гяку-цзуки.

4- учи-уке/ кизами-цзуки/ гяку-цзуки.

5- шуто-уке/ гяку-нукитэ.

6- уракен-учи.

7- мае-гери.

8- мае-рэн-гери/ чудан,йодан/ через хэйсоку-дачи.

9- йоко-гери-кеаге.

10- йоко-гери-кемоми.

11- маваши-гери.

Ката: хейан-нидан.

Кумитэ: гохон-кумит

6 кю-зеленый пояс

### **Тренировочная группа 2 года обучения**

#### **Квалификационный экзамен на 6-кю**

санбон-цзуки.

Аге-уке/ гяку-цзуки

Учи-уке/ кизами-цзуки/ гяку-цзуки.

Сото-уке/ кизами-уракен-учи/ гяку-цзуки.

Шуто-уке/ кизами-мае-гери/ гяку-нукитэ.

Шуто-учи.

Йоко-эмпи-учи.

Мае-гери.

Мае-рен-гери/ через хэйсоку-дачи.

10-Йоко-гери-кеаге.

11-Йоко-гери-кекоми.

12-Маваши-гери.

13-Ура-маваши-гери.

14-Шихо-гяку-цзуки

Ката: хейан-сандан.

Кумитэ: кихон-иппон-кумитэ.

### **Тренировочная группа 3 года обучения**

#### **Квалификационный экзамен на 5-кю**

санбон-цзуки

аге-уке/ гяку-цзуки.

Учи-уке/ гяку-эмпи-учи.

Сото-уке/ йоко-эмпи-учи/ гяку-цзуки.

Шуто-уке/ кизами-мае-гери/ гяку-цзуки.

Хайто-учи.

Мае-гери.

Кизами-мае-гери/ мае-гери.

Йоко-гери-кеаге.

10-Ойко-гери-кекоми.

11-Маваши-гери.

12-Ура-маваши-гери.

13-Уширо-гери.

14-Мае-гери/ маваши-гери/ через хэйсоку-дачи.

15-Шихо-уракен-учи.

Ката: хейан-йодан.

Кумитэ: кихон-иппон-кумите.

**Тренировочная группа 4, 5 года обучения**

**Квалификационный экзамен на 4-кю**

санбон-цзуки.

Аге-уке/ гяку-цзуки/ аге-эмпи-учи.

Учи-уке/ кизами-цзуки/ гяку-цзуки.

Сото-уке/ йоко-эмпи-учи/ уракен-учи.

Шуто-уке/ кизами-мае-гери/ гяку-нукитэ.

Маваши-шито-учи/ гяку-хайто-учи.

Мае-гери.

Йоко-гери-кеаге.

Йоко-гери-кекоми.

10- Маваши-гери,

11- Ура-маваши-гери.

12- Уширо-гери.

13- Маваши-гери/ уширо-гери/ через хэйсоку-дачи.

14- Шихо-гяку-цзуки.

15- Шихо-эмпи-учи.

Ката: хейан-годан.

Кумитэ: кихон-иппон-кумите/ контратака-учи или гери.

**Содержание технической подготовки в карате для групп совершенствования  
спортивного мастерства**

**Группа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения**

**Квалификационный экзамен на 2-кю**

Аге-уке/ гяку-цзуки/ кизами-цзуки.

Учи-уке/ гяку-эмпи-учи/ кизами-уракен-учи.

Шуто-уке/ кизами-мае-гери/ гяку-нукитэ/ кизами-уракен-учи/гяку-эмпи-учи.

Санбон-мае-гери.

Кизами-маваши-гери/ маваши-гери.

Ура-маваши-гери/ маваши-гери/ йоко-гери-кеаге/ одной и той же ногой.

Уширо-гери-маваши-гери/ одной и той же ногой.

Йоко-гери-кекоми/ уракен-учи/ гяку-цзуки.

10- шихо-учи.

11- шихо-гери.

Ката: бассай-дай.

Кумитэ: цзюйю-иппон-кумитэ.

**Квалификационный экзамен на 1-кю**

Санбон-цзуки/ вперед и назад./

Мае-гери-чудан, дзедан/ одной и той же ногой./

Санбон-мае-гери.

Йоко-гери-кеаге/ йоко-гери/кикоми/ в киб-дачи со сменой ног.

Маваши-гери-чудан, цзедан/ одной и той же ногой./

Ура-маваши-гери-чудан, цзедан.

Уширо-гери-чудан, цзейдан.

8 - Мае-гери/ йоко-гери/ маваши-гери/ уширо-гери-ура-маваши гери

12- Шихо-гери.

Ката: одно из ката-канку-дай, джион, эмпи, хангетсу.

Кумитэ: цзюйю-иппон-кумите/ котрата-гери или учи/ цзюйю-кумите.

**Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения**

## **Квалификационный экзамен на 1-дан**

Гяку-цзуки.

Ой-цзуки

Кизами-цзуки/ гяку-цзуки/ мае-гери/ гяку-цзуки, ой-цзуки/ гяку-цзуки.

Аге-уке/ гяку-цзуки, сото-уке/ уракен-учи/ гяку-цзуки-учи-уки/ кмзами-цзуки/ гяку-цзуки, гедан-барай-гяку-цзуки, шуто-уке/ кизами-гери/ нукитэ, мае-гери/ гяку-цзуки/ вся комбинация выполняется в передвижении вперед и назад./

Шизо-уракен-учи.

Шихо-эмпи-учи.

Шихо-гери.

10-Санбон-мае-гери

11- Санбон-йоко-гери.

12- Санбон-маваши-гери.

13- Санбон-уширо-гери.

14-Санбон-ура-маваши-гери.

Ката: все ката хейан тэки шодан и басай-дай, а так же одно ката из: джион,эмпи,канку-дай,хангетсу.

Кумитэ:

-кихон-иппон-кумитэ(бросковая техника)

- дзийю-кумитэ.

- освобождение от захватов,элементы самозащиты

## **Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения**

### **Квалификационный экзамен на 2-дан**

Ката: джион,эмпи, хангетсу, нинзюшихо. Или любое ката из официального списка (токуй) ката.

Кумитэ:

-кихон-иппон-кумитэ(бросковая техника)

- дзийю-кумитэ.

- освобождение от захватов,элементы самозащиты

### **Тактическая подготовка**

#### **I. Оперативный уровень боя**

Обеспечение преимущественного исходного положения

1. Занятие выгодной позиции (стойка, боевая позиция), обеспечивающей:

- устойчивость при атаке;

- эффективность ударов;

- способность осуществлять маневренную и контактную защиту.

2. Соблюдение запланированной дистанции, позволяющей:

- эффективно реализовывать запланированную атаку;

- обеспечивать защиту

3. Осуществление запланированного маневра относительно противника с целью:

- выхода на атаку;

- обеспечения защиты.

Каких предварительных действий противника не допустить:

- пресечение передвижения относительно себя;

- попыток войти в «клинч»;

- навязывания ближнего боя (если это невыгодно)

#### **II. Tактический уровень боя**

Тактика комбинирования атакующей техники

Тактика комбинирования контратакующей техники

### **Специальная физическая подготовка**

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация

различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения, и так далее.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и так далее.

### **Специализированные игровые комплексы**

#### *Игры в касания*

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к каратэ, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для каратэ, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку.

Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи.

Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, он однажды сблотив одну из рук соперника даже случайно, сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в каратэ.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой любого из двух мест касания. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

#### *Игры в теснения*

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить

соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами каратэ.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

*Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях:* в положении руки за спину стоя на одной ноге — толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

*Игры за овладение обусловленным предметом* (мяч, палка, булава, манекен и т. п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

*Игры с прорывом через строй*, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

### **Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка**

Весь этап спортивного совершенствования проходит под знаком научения оптимально реализовывать свои умения в соревновательном бою. Однако для полноценного овладения способностью эффективно реализовывать свои технико-тактические умения и оптимально использовать свои физиологические возможности необходимо усвоить разделы методов воздействия на противника и стилей ведения боя *в зависимости от индивидуальной обученности, индивидуальных морфологических данных и физиологических способностей.*

### **Методы воздействия на противника**

<p>Нейтрализовать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывными атаками;</li> <li>- опережением;</li> <li>- маневром туловищем;</li> <li>- маневром по татами;</li> <li>- контактной защитой;</li> <li>- сменой поз;</li> <li>- боем вплотную;</li> <li>- угрозами.</li> </ul>	<p>При необходимости – измотать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывными атаками;</li> <li>- угрозами;</li> <li>- качественной защитой.</li> </ul>	<p>Подавить:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- непрерывной имитацией атаки;</li> <li>- силой ударов;</li> <li>- скоростью ударов;</li> <li>- скоростью ответной реакции;</li> <li>- сериями ударов;</li> <li>- атаками с упреждающими отбивами;</li> <li>- комбинационным боем;</li> <li>- выносливостью.</li> </ul>
<p>Активизировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- имитацией пассивности;</li> <li>- провоцирующей стойкой;</li> <li>- провоцирующим маневром туловищем;</li> <li>- провоцирующим передвижением по татами;</li> <li>- провоцирующей позой;</li> <li>- ложной атакой.</li> </ul>		<p>Обыграть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- «ответами» в защите;</li> <li>- встречами в защите;</li> <li>- используя неудачные движения противника;</li> <li>- используя восстановление позы;</li> <li>- за счет индивидуальной скорости ответной реакции.</li> </ul>

### **Возможные стили ведения боя**

Программированный			
Прямолинейный		Комбинационный	
Позиционный	Темповой	Угрожающий	Маневрирующий

Силовой	Силовой	Темповик	По татами
Скоростно-силовой	Скоростной	Спуртовик	Туловищем Позами Сменой серий атак
Ситуационный			
Активный		Пассивный	
Навязывающий	Провоцирующий	Открытый	Закрытый
Встречный бой Темповой бой	Передвижением Стойками Позами	Маневренно- активная защита (вызов на активность)	Контактно-актив- ная защита (вызов на ближний бой)

В общем, долгосрочное планирование подготовки к ответственным соревнованиям может быть представлено по схеме.

Мероприятия по тактическому обеспечению выступлений в олимпийском цикле, году, соревновании, бою		
	Стратегия олимпийского цикла	
Стратегическая разведка вероятных противников и команд в целом		Анализ своих сил и средств
	Оценка обстановки Принятие решения	
Маскировка сил и средств	Содержание всех видов подготовки	Маневр силами и средствами
	Техническая Тактическая Физическая Психологическая	

### **Тренировочные задания по решению технико-тактических задач эпизодов поединка**

Учебный материал данного раздела систематизирован по группам тренировочных заданий, направленных на освоение и совершенствование навыков решения отдельных частей поединка и оказывающих влияние на формирование индивидуальной манеры ведения боя. Выделение этих групп заданий обусловлено рядом причин, главная из которых — поиск средств и организационно-методических форм подготовки в период становления индивидуального мастерства бойцов.

Структура процесса обучения ориентирована на ознакомление, закрепление и совершенствование навыков выполнения приемов. Однако в каратэ нет изолированных действий, начинающихся без помех из исходных положений. Образно выражаясь, бойцы общаются двигательными фразами, объединяющими отдельные движения воедино. В этой связи структура процесса обучения в каратэ должна включать схемы изучения не только приема как одиночного действия, но и отдельных частей, входящих в состав реального поединка.

Это делает необходимым введение в учебно-тренировочный процесс таких тренировочных заданий, которые «проигрывали» бы ситуации по преодолению блокирующих действий и их использованию, осуществлению реализации атакующих действий на фоне давления или теснения соперника, формированию навыков ведения единоборств в необычных условиях его начала и продолжения.

Введение учебного материала с подобного рода замечаниями в методику

обучения и тренировки позволит с самого начала (и в дальнейшем) найти методические «мостики» для перехода от обучения одиночному двигательному действию к освоению двигательных фраз, фрагментов поединка, сохранить логику динамических действий, характерных для каратэ.

Каждый комплекс тренировочных заданий моделирует фрагменты, эпизоды поединка, искусственно расчлененного для освоения, с последующим объединением. Их взаимозависимость и степень взаимопроникновения определяется четким представлением значимости той части схватки, которая, по мнению тренера и ученика, стратегически важна и нуждается в «наработке» и искусством монтажа ее модели. В реальной схватке исходные положения и ситуации для проведения технического приема появляются эпизодически. Одной из помех его проведению является маневрирование. Существенные стороны каждого из заданий — постепенность усложнения модели «помех», встречающихся на различных участках реального поединка, обязательность освоения предыдущего материала при переходе к другому заданию. Степень сопротивления партнеров при обработке определяется тренером в зависимости от подготовленности учащихся. При любом подходе к освоению техники каратэ это не что иное, как творческое поле деятельности тренера и спортсмена, возможность поиска и выбора необходимого конкретного материала для составления заданий, моделирующих отдельные фрагменты, эпизоды поединка.

#### *Задания по освоению действий «первым номером»*

Правила ведения поединка предусматривают наказание бойца за уклонение от поединка — бездейственное отступление. Умение применять свой арсенал технических действий, не отступая, а тесня противника, может привести к выигрышу схватки без проведения большого числа приемов. В данном случае победа такого качества — не самоцель, но вполне реальное явление.

Одними из методических условий освоения бойцами данного материала должны быть четкое понимание сущности каждого задания, правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «*первым номером*» означает: предвидеть возможные приемы, которыми противник может контратаковать («встретить») атакующего; овладеть способами преодоления защитных действий, совершенствовать свои атакующие действия, используя при этом возможные способы «раздвигания» противника, и т. п.

#### *Задания по освоению действий «вторым номером»*

Умение применять свой технический арсенал в ответ на атакующие либо обманные действия противника дает некоторые преимущества (в том числе и психологические) перед противником, который вынужден не только искусно маскировать свои действия, но и постоянно догонять противника. Одним из методических условий освоения бойцами данного материала должно

быть четкое понимание сущности каждого задания; правильная и своевременная оценка их действий, качества выполнения заданий при отработке.

Изучить способ ведения боя «*вторым номером*» означает: предвидеть возможные атакующие действия противника; овладеть способами защиты от атаки противника в основном за счет изменения дистанции (разрыва и сокращения), а также способами контратаки на основные атакующие действия; уметь противодействовать ударной технике соперника и т. п.

При ведении боя «вторым номером» очень важно умение правильно и быстро контратаковать. Применение контратаки является очень важной частью тактической подготовки спортсменов.

Многие из действующих спортсменов избирают контратаку своим главным оружием, но такая подготовка является односторонней. Разноплановый боец должен уметь вести бой как первым, так и вторым номером, в зависимости от боевой ситуации

и тактической схемы противника. Рассмотрим виды контратак:

### 1. Ответная атака

а) Атака, проведенная после применения защиты от атакующего действия противника.

б) Атака, проведенная после защиты от одного атакующего действия противника, но до начала или до завершения последующих атакующих действий в комбинации.

### 2. Опережение

Атака в ответ на предварительные, подготовительные действия противника, либо проведенная и законченная после начала атаки противника, но до ее завершения.

### 3. Встречная атака

Атака с применением защиты от атаки противника, проведенная одновременно с ней.

*Задания по применению определенной техники и определению стратегии поединка*

Вообще отличие каратэ от других единоборств заключается не только в разнообразии техники как таковой, но и в разнообразии тактических вариантов применения этой техники, поэтому особое внимание следует уделять не изучению все новых и новых технических действий, а применению разученных простых действий в различных боевых ситуациях. Для этого в тренировочный процесс необходимо включать соревновательные (спарринговые) упражнения с определенным заданием для каждого бойца, действующего соответственно «первым» и «вторым» номером. Например, 1-й наносит удары только руками, 2-й — только ногами; 1-й только защищается или уходит от ударов, 2-й наносит удары ногами и руками, 1-й бьет ногами определенные удары, второй ведет вольный бой и так далее.

Важнейшей частью тактической подготовки в каратэ является определение стратегии поединка. Стратегия определяется на каждый конкретный поединок отдельно, и нацелена она, естественно, на победу. Влияние на стратегию оказывают состояние спортсмена, его техническая и физическая подготовленность, излюбленные приемы и комбинации, а также аналогичные характеристики соперника. Используя собственные сильные стороны и слабые стороны противника, спортсмены в большинстве случаев должны стремиться к чистой победе.

Стремление к чистой победе обуславливается следующими критериями:

- сохранение сил и боеспособности в рамках турнирной стратегии;
- получение минимального числа штрафных очков.

## 3.8. Психологическая подготовка

Спорт, помимо всех физиологически позитивных сторон, копирует условия социальных конфликтов, а правила его соревнований жестко ограничивают возможность появления асоциального поведения в процессе соревнований. Именно поэтому спорт может играть значительную позитивную роль в воспитании социального поведения.

Психологическая подготовка спортсменов имеет общую для всех основу с той лишь разницей, что в единоборствах психологические нагрузки являются избыточно стрессорными и значительно снижают эффективность адекватного реагирования на ситуацию.

Психические качества каждого субъекта зависят от меры развития целого комплекса индивидуальных физиологических задатков, сгруппированных в нескольких блоках.

№ п/п	Качества	Составляющие
1	Нервная типология	- Сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (ПТ) и произвольному торможению (НТ);

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- подвижность нервных процессов;</li> <li>- уравновешенность нервных процессов;</li> <li>- выносливость нервных процессов по В и по ПТ</li> </ul>
2	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Координационные способности;</li> <li>- сенсорные пороги;</li> <li>- скорость простой реакции;</li> <li>- скорость и адекватность сложной моторной реакции;</li> <li>- рецептивная антиципация;</li> <li>- сенсомоторная выносливость;</li> <li>- адекватность работы в ситуативном психострессе;</li> <li>- длительность адекватной работы в ситуативном психострессе</li> </ul>
3	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Быстрота адекватного мышления;</li> <li>- широта диапазона внимания;</li> <li>- скорость запоминания и время ее хранения;</li> <li>- операционная помехозащищенность;</li> <li>- экстраполяция</li> </ul>
4	Психодинамические Свойства темперамента	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Тип защитной реакции;</li> <li>- уровень тревожности;</li> <li>- эмоциональная возбудимость и степень импульсивности;</li> <li>- ригидность - пластичность;</li> <li>- экстравертность – интровертность;</li> <li>- смелость и бесстрашие;</li> <li>- упорство, непоколебимость</li> </ul>
5	Психологические Свойства личности (социальное поведение как психолого-педагогическая категория)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- «Геномотивация» и «геноспособ» достижения цели;</li> <li>- уровень агрессивности;</li> <li>- уровень самоутверждения и самовыражения;</li> <li>- уровень притязаний;</li> <li>- степень трудолюбия;</li> <li>- способность к сопереживанию, самоограничению, доброте;</li> <li>- управляемость;</li> <li>- волевые качества;</li> <li>- принципиальность, обязательность</li> </ul>

Чем выше нервно-типологические качества и чем устойчивей эмоциональная сфера, тем большим техническим арсеналом может владеть боец. При высоких нервно-типологических качествах, но при отсутствии устойчивой работы интеллекта, боец не может владеть широким набором технических и тактических действий.

В единоборствах, изобилующих высокой ситуативностью и стрессорностью, увеличивается риск «поломки» произвольной двигательной деятельности. Характерная в таких случаях генерализация возбуждения интенсивно расходует ацетилхолиновый компонент в медиаторах ассоциативных полей, и организация ответного двигательного акта может прерваться еще на уровне переработки информации.

Таким образом, наиболее ранимым при организации ответного адекватного действия в стрессовых ситуациях является верхний уровень коры головного мозга, и утомление начинается именно с него.

Особенно неустойчива работа головного мозга в тех случаях, когда деятельность является социально значимой для субъекта, что и ставит психологическую подготовку (ее эмоциональную часть) на весьма ответственный уровень.

Часть психических качеств, в процессе обучения и тренировки, может совершенствоваться и подвергаться перестройке унаследованных структур.

Одни психические проявления перестраиваются за счет привыкания в процессе тренировки и соревнований, а другие — за счет снижения уровня притязаний при выступлении на соревнованиях.

Серьезный и кропотливый анализ индивидуальных психологических качеств (в

соответствии с вышеприведенным перечнем) поможет сопоставить плюсы и минусы каждого обучаемого, возможные пути приспособления к обстановке.

Как правило, под психологической подготовкой понимают подведение бойца к способности противостоять страху, неуверенности перед соревнованиями и в процессе их. На самом деле, психологическая подготовка включает в себя формирование трех блоков качеств.

### **3.9. Волевая подготовка, которая в основном связана с воспитанием способности преодолевать трудности**

#### **Психолого-педагогические термины психологических свойств личности**

<b>1. Блок волевых качеств*</b>
Упорство, непреклонность. Настойчивость, целеустремленность. Выдержка, терпеливость
*Каждому положительному качеству противостоит качество-антипод

В спортивной психологии выделяют объективные и субъективные трудности.

Объективные трудности — трудности, связанные с развитием физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости, а также связанные с функциональной подготовкой в избранном виде спорта:

-трудности, связанные с освоением способов выполнения (техники) двигательного действия в избранном виде спорта. Это знания, умения и навыки в дифференцировке пространственных, временных и динамических параметров движения;

-трудности, связанные с планированием и организацией своих действий (тактикой) на тренировке и соревнованиях.

Очень важно развить способности в оперативном и тактическом мышлении спортсмена;

-трудности, связанные с условиями учебно-тренировочной деятельности. Это могут быть недостаточно хорошие места тренировок (залы, стадионы, бассейны), метеоусловия, состав группы (женский или мужской), психологический климат в спортивной группе, индивидуальный или командный вид спорта и др.;

-трудности, связанные с соревновательной деятельностью в избранном виде спорта. Это могут быть новые, незнакомые места соревнования, другой часовой пояс, другое место над уровнем моря, внезапное изменение расписания соревнований, судейство, характер жеребьевки, метеоусловия, действия спортивного соперника и др.

Субъективные трудности, связаны с личным переживанием спортсменом своего успеха или неуспеха, с личным отношением к своей спортивной деятельности. Это могут быть индивидуальные ценности спортсмена (интересы), потребности, мотивы и цели спортивной деятельности (как тренировок в том или ином виде спорта, так и соревнований).

Есть субъективные трудности иного порядка: проявление отрицательных эмоций страха, неуверенности в своих силах, боязни противника, поражения, чрезмерной ответственности за результат своей деятельности, отрицательные предстартовые состояния (стартовая лихорадка, стартовая апатия). Так или иначе, основным психическим механизмом появления различных субъективных трудностей у спортсмена является недостаточное количество информации, знаний, умений и навыков в их преодолении. Наличие определенных психологических барьеров не позволяет спортсмену раскрыть полностью свои возможности, свою подготовленность в условиях соревнований.

Воспитание волевых качеств — одна из важнейших задач в деятельности педагога-тренера. Волевые качества формируются в процессе сознательного

преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена виды волевого напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Используя различные трудности в учебно-тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с ними устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

*К методам словесного воздействия* относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

*Методы смешанного воздействия* включают: общественные и личные поручения, наказание.

Во вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие определенных свойств личности, сообщается информация, которая способствует развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части используются методы развития внимания сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю.

В заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервнпсихическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Основными средствами преодоления объективных и субъективных трудностей являются волевые действия. Как отмечал И. М. Сеченов, воля не есть какой-то безличный агент, распоряжающийся только движениями. Волевое действие есть деятельная сторона разума и морального чувства, управляющая движениями во имя какой-либо цели. Человек властен не только над своим телом, управляет не только своими поступками, но и мыслями, желаниями, страстями. Поэтому в волевых действиях можно выделить три основных компонента:

- 1) интеллектуальный, связанный со способностью человека принимать решения;
- 2) эмоциональный, как могучий стимулятор двигательных действий;
- 3) исполнительный, связанный с осознанной необходимостью двигательного действия.

Волевое действие имеет следующие этапы:

- постановка цели, появление стремления достичь ее;
- выбор средств и путей достижения цели;
- преодоление борьбы мотивов и принятие решения действовать;
- исполнение принятого решения путем активных действий, направленных на достижение цели.

Соответственно этим этапам проявляются такие психологические компоненты, как осознание — планирование — борьба мотивов — волевое усилие.

Основными средствами волевой подготовки являются физические, спортивные упражнения и действия, связанные с развитием физических качеств. В частности, количественные характеристики движений по объему и интенсивности требуют самых разнообразных волевых усилий в преодолении усталости, связанной с большими мышечными усилиями и напряжениями.

Повторный метод выполнения физических упражнений лежит в основе формирования волевых качеств спортсмена. Наибольшее влияние на развитие воли оказывают упражнения на развитие таких качеств, как сила и выносливость. Способность спортсмена развивать максимальные мышечные напряжения и усилия требует от человека особой направленности сознания на выполняемое двигательное действие. И хотя, как отмечается в некоторых исследованиях, «сознательное управление предельными мышечными усилиями затруднено...», в системе психологической подготовки должно быть отведено место определенной организации внимания, направленности сознания спортсмена на специфические для данного вида спорта информативно-значимые признаки, позволяющие спортсмену развивать мышечные напряжения «без помех» мышц-антагонистов.

Формирование волевых качеств спортсмена с использованием упражнений на силу невозможно без развития дифференцированной способности человека управлять мышечными усилиями.

Мышечные усилия в  $1/2$ ,  $1/3$ ,  $1/4$  от максимального позволяют использовать силовые упражнения, наряду с упражнениями на технику, как средство развития и совершенствования мышечно-двигательных ощущений и различных специализированных восприятий в спорте (чувство снаряда, чувство толчка, чувство удара и т. п.).

Двигательные упражнения на точность развиваемых мышечных усилий и напряжений требуют большого напряжения мышечного сознания, и в этом заключается объективная и субъективная трудность, которую преодолевает спортсмен в процессе тренировки. Упражнения на точность дифференцировки мышечных усилий составляют так называемую качественную характеристику движений, используемых как средство волевой подготовки спортсмена.

Волевой подготовке спортсмена способствуют упражнения на выносливость. Спортивные упражнения всегда направлены на достижение более высокого спортивного результата по сравнению с предыдущим. В этом суть спортивной тренировки. Выносливость как вырабатываемая способность спортсмена преодолевать усталость является, пожалуй, основной трудностью в спорте, преодоление которой будет лежать в основе развития и совершенствования волевых качеств личности: упорства, настойчивости, решительности и уверенности в своих силах.

Одним из средств волевой подготовки спортсмена являются движения, связанные с развитием такого физического качества, как ловкость. Само понятие ловкости характеризуется способностью спортсмена четко дифференцировать движения с пространственными, временными и динамическими характеристиками или управлять ими. По существу, ловкость является синдромом проявления физических качеств, вбирающим в себя и точность ощущения пространственных и динамических параметров двигательного действия, и точность восприятия временных характеристик движений. Именно при формировании ловкости спортсмену приходится преодолевать очень много трудностей, связанных с точным выполнением двигательных действий, с координацией движений различных частей тела во времени и пространстве, с чувством темпа и ритма, с временной последовательностью и с реакцией на движущийся объект, с вестибулярной устойчивостью во время выполнения двигательных действий. В развитии способности спортсмена достигать цель в двигательном действии (воля) свой вклад вносят упражнения, связанные с развитием быстроты. Отражение в сознании быстроты движений или действий происходит через дифференцировку спортсменом таких временных параметров движений, как восприятие длительности выполняемых движений, временной последовательности. Все это требует от спортсмена четкой дифференцировки не только временных характеристик движений, связанных с проявлением качеств быстроты спортсмена, но и обязательной дифференцировки мышечных усилий и напряжений одновременно. В этом особая трудность, преодолеваемая

которую, спортсмен формирует волевые качества личности.

Таким образом, волевая подготовка спортсмена решается, прежде всего, средствами физической подготовки, так как развитие физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости — всегда связано с преодолением трудностей в достижении цели — общей функциональной подготовки спортсмена.

На развитие волевых качеств спортсмена непосредственное влияние оказывает его техническая подготовка. Обучение и совершенствование способов выполнения двигательных действий в спортивных единоборствах представляет для спортсмена определенную трудность, подчас она бывает очень большой.

Преодоление трудностей в процессе технической подготовки начинается с процесса формирования двигательных представлений о правильном выполнении спортивных движений, то есть знаний о двигательном действии. На стадии формирования представлений о движении особую роль играют волевые усилия спортсмена, связанные с напряженностью сознания.

Сосредоточенное внимание спортсмена на формировании образа двигательного действия требует особого напряжения сознания.

Наряду с проявлением напряженности, интенсивности внимания особую роль играет волевое усилие при поддержании интенсивности и устойчивости внимания длительное время, формируя тем самым устойчивость внимания. Тесно связанные между собой интенсивность и устойчивость внимания позволяют спортсмену уже на начальной стадии технической подготовки использовать волевое усилие и развивать его.

На второй стадии технической подготовки, стадии формирования умений, особую трудность представляет преобразование внешнего образа двигательного действия, полученного на первом этапе формирования двигательного действия (знаний), во внутренний — в чувственный образ мышечных, вестибулярных, тактильных, органических соединений.

В спортивном упражнении, связанном с наиболее целесообразным способом выполнения двигательного действия, каждое движение несет в себе определенную биомеханическую характеристику. Это могут быть пространственные, временные и динамические характеристики движений с их многочисленными параметрами. Например, пространственные включают размах

движений (амплитуду), направление, форму и т. п. Во время выполнения двигательных действий все они находят отражение в сознании спортсмена, и именно на стадии умений спортсмену приходится испытывать значительные трудности, связанные с мышечными усилиями при выполнении того или иного элемента техники спортивного упражнения. Причем спортсмену приходится дифференцировать мышечное напряжение не только по усилию, но и по времени, по сопротивлению, по скорости выполняемого движения и др.

Большие трудности спортсмен испытывает при поддержании вестибулярной устойчивости. Различные положения тела, резкие повороты, внезапные ускорения, замедления движений — все это требует больших волевых усилий при стремлении наиболее точно выполнить двигательную задачу, поставленную перед спортсменом во второй стадии совершенствования двигательного действия — в умении.

На стадии умений особую трудность представляют проявления органических ощущений. Через эти ощущения отражается общее физическое состояние организма спортсмена. Достаточно привести пример трудностей, связанных с болевыми ощущениями в мышцах, сухожилиях, суставах, и можно понять, какие волевые усилия требуются от спортсмена на этапе технического совершенствования, связанного с формированием умений.

Развитию волевых качеств спортсмена в процессе технической подготовки будут способствовать трудности, связанные с организацией внимания спортсмена при

выполнении двигательного действия. Никакие ощущения, восприятия, память и мыслительные операции не смогут функционировать в полную силу без развития и совершенствования такого свойства внимания, как интенсивность. С этим свойством связана напряженность сознания спортсмена во время выполнения двигательного действия, и если данное свойство внимания недостаточно развито, то спортсмен испытывает очень большие трудности в освоении техники избранного вида спорта. Преодолению этой трудности будет способствовать волевое усилие, тем самым достигается двойной эффект: совершенствуются двигательное умение выполнять спортивное упражнение и воля.

В освоении техники спортивного упражнения большой трудностью является поддержание интенсивности внимания длительное время, то есть устойчивость. Без волевого усилия спортсмена нельзя поддерживать напряженность сознания длительное время. Эффект действия тот же: развивается воля при успешном освоении способа выполнения двигательного действия. Такое свойство, как распределение внимания, своей трудоемкостью вносит вклад в процесс волевой подготовки спортсмена. Ему приходится одновременно следить за правильностью исполнения своих действий и действиями соперника.

Нельзя не отметить и то, что в развитии воли спортсмена особое значение имеют взаимосвязь и взаимообусловленность между самими волевыми качествами: активности и самостоятельности, целеустремленности и инициативности, решительности и настойчивости, смелости и самообладания, уверенности в своих силах.

Успешное формирование воли будет зависеть от организации учебно-тренировочного процесса, а также от самовоспитания спортсмена. Однако и здесь нужен постоянный контроль со стороны преподавателя, тренера по спорту. Подчас очень «мотивированный» спортсмен может в буквальном смысле слова загнать себя, перегружаясь дополнительной тренировкой. Нам приходилось наблюдать, как некоторые спортсмены тренировались по ночам и доводили себя до состояния психического перенапряжения, лежащего в основе состояния перетренировки.

Оценка эффективности психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляется путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена.

Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирование воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

**3.10. Эмоциональная подготовка спортсмена и есть та самая подготовка, ради которой приходится воспитывать вышеперечисленные, казалось бы, сторонние качества. Качества психологической устойчивости состоят из понятий педагогического состава**

**Психолого-педагогические термины психологических свойств личности**

2. Блок эмоциональных качеств*
Бесстрашие, храбрость. Уверенность. Решительность. Смелость
* Каждому положительному качеству противостоит качество-антипод.

Основной задачей эмоциональной подготовки является повышение толерантности (уверенность в себе, устойчивость к сбивающим факторам) и избавление от фрустрации (боязнь, неуверенность).

$$\mathcal{E} = \Pi (H-C),$$

где:

Э — величина эмоции;

П — побуждение;

Н — необходимая информированность;

С — имеющаяся информированность.

Эмоция — реакция на степень удовлетворения потребности.

Эмоция излишняя, если человек полностью информирован.

Девиз: «Через технико-тактическую информированность — к уменьшению эмоций».

Автоматизация действий снимает генерализацию возбуждения.

Как правило, страх и неуверенность овладевают человеком тогда, когда он видит угрозу, но не знает ее меры и не видит путей, как ее избежать.

Высокое напряжение эмоций для избегания опасности нужно тогда, когда не хватает умения. Но в этом случае боец подвергается опасности эмоционального выгорания, что ведет к профессиональным болезням и срыву конечного результата.

В спортивном и боевом аспектах, эмоциональная подготовка заключается в том, чтобы снять астенические, предстартовые эмоции.

Необученный мозг во время стрессовой ситуации вынужден лихорадочно перерабатывать информацию, что влечет за собой выработку ацетилхолина в медитаторах и неспособность определенное время реагировать на поступающую информацию.

Отрицательные эмоции приводят к:

— расстройству вегетативных функций вплоть до феномена доминанты Ухтомского (например: расстройство кишечника или мочеудержание при возникновении страха);

— предстартовой лихорадке, приводящей к иссяканию ацетилхолина и возникновению ступора (шока);

— возникновению ригидности мышц (эффект циклопа).

Положительные эмоции необходимо выработать для обретения уверенности в своих силах, в поднятии боевого духа. Девиз: «*Учитесь властвовать собой*».

Основную роль в снятии отрицательных и приобретении положительных эмоций играет правильно поставленная технико-тактическая подготовка.

Именно она решает вопрос приобретения психологической выносливости. Хорошо обученный мозг не тратит много энергии на переработку информации. Она проходит по заранее наработанным путям вместо лихорадочных поисков нужных путей.

Таким образом, автоматизация технических и тактических действий снимает генерализацию (иррадиацию) возбуждения.

В этом плане следует взять на вооружение высказывание дзэнского патриарха XVII века Такуана: «Победа может быть достигнута сочетанием твердости духа и концентрации воли с естественной свободой движений. Внутренняя «пустота», рассеянное сознание, не сконцентрированное ни на чем непоколебимое спокойствие, предельное самообладание – качества, обеспечивающие успех в бою».

Для срочного снятия отрицательных психических эмоций производят:

— электростимуляцию;

— массаж.

При организации долгосрочной эмоциональной подготовки используются:

— внушение, направленное на снятие ответственности за результат соревнований;

— привыкание к поражениям без «посыпания головы пеплом», с последующей психотерапией на оправдание объективными причинами и задачами на перспективу;

— коллективное внушение;

— самовнушение (медитация);

- предстартовые успокоительные аутотренинги;
- предстартовые настраивающие аутотренинги;
- психорелаксация после боя;
- самовнушение по методу Станиславского (представление своих действий и своего внутреннего состояния, войдя в образ спортсмена, являющегося примером умения и мужества).

При организации индивидуализированной эмоциональной подготовки проводятся:

- специальные встречи с наиболее вероятными противниками в условиях пониженной ответственности;
- смена различных внешних эффектов, характерных для соревновательной обстановки;
- долговременная активирующая и релаксационная психотерапия.

Самое главное, необходимо воспитывать в каждом философское отношение к своей социальной нише:

- оценивать ее объективность;
- не пытаться прыгнуть выше себя;
- не «посыпать голову пеплом» по поводу чьего-либо преимущества;
- жить так, чтобы при оптимальной нагрузке не перенапрягаться и не гнать себя к могиле.

В значительной степени качество психологической настройки на соревновательный бой будет зависеть от того:

- как боец расценивает результат предстоящего боя;
- насколько эти результаты важны для него в социальном аспекте;
- насколько боец может снизить значимость данного боя;
- насколько боец философски расценивает фактор своей социальной ниши.

Усвоив все вышеприведенные положения по обеспечению психологической устойчивости каратиста, следует помнить, что наиболее эффективным средством снятия предстартовых отрицательных эмоций является большое количество условных боев (лучше — по заданию), а на ранних этапах подготовки и без касания в ударе, как это делается в системах восточных единоборств.

Наше российское бахвальство своей храбростью в условиях ранней специализации чревато разрушением хрупкого здоровья молодого организма. Причем тренеру не следует идти на поводу у храбрых детей. Они только хотят казаться, но еще не могут быть!

Особенно опасны в этом отношении родители. Индивидуальные беседы с ними в подобном случае не только бесполезны, но и вредны для авторитета тренера.

Целесообразней в этой ситуации уклоняться от индивидуальных бесед и объяснять истинное положение вещей перед всей аудиторией на родительском собрании, чтобы не переводить тему в русло индивидуальных взаимоотношений.

Говоря об эмоциональной подготовке с социальных позиций, необходимо отметить ее значимость и в воспитании устойчивости к наркоопасности. Дело в том, что значительная часть втянутых в наркоманию является личностями, имеющими высокий уровень притязаний, но низкий уровень возможностей.

Желание «красиво» жить, не имея возможности заработать на такую жизнь, толкает одних на преступления, а других — на уход от действительности и «плавание» в своих наркотических мечтах. Поэтому надо с детства, путем систематических коротких бесед разъяснять детям, юношам, подросткам и взрослым смысл биологической жизни, говорить об опасности и биологической бессмысленности излишеств, как в области питания, так и в области мира удовольствий. Необходимо на бытовом уровне внушать смысл поговорки: «Делу время — потехе час». Только тогда потеха будет удовольствием. Иначе неминуемо придет пресыщение имеющимся и

появится тяга к различного рода излишествах и извращениям (пусть даже к преступному безделью), что и демонстрирует нам старушка Европа со своим трансвертизмом и другого рода извращениями.

Более удобным в интересах спортивной борьбы является использование косвенных психолого-педагогических тестов путем математической обработки материалов педагогических наблюдений за ходом соревновательных поединков.

**Формулы, позволяющие путем педагогического контроля установить и интерпретировать уровень и природу специальной выносливости (психологической устойчивости)**

№ п/п	Функциональные показатели ТТД	Формулы определения
1	Инициативность и косвенно — выносливость (в качестве $x$ — показатель активности — ПА)	ПА $\Delta d = x1 - (x1 - x2)/x1^*$
2	Работоспособность ( $x$ — количественный показатель эффективности — КОПЭ)	КОПЭ $\Delta d = x1 - (x1 - x2) / x1$
3	Координированность ( $x$ — качественный показатель эффективности — КАПЭ)	КАПЭ $\Delta d = x1 - (x1 - x2) / x1$
4	Ситуативная помехозащищенность ( $x$ — показатель динамической защищенности — ПДЗ)	ПДЗ $\Delta d = x1 - (x1 - x2) / x1$
5	Логичность мышления ( $x$ — показатель комбинационной эффективности — ПКЭ)	ПКЭ $\Delta d = x1 - (x1 - x2) / x1$
	* $X1$ — показатели в первой половине схватки, $x2$ — во второй половине.	

Такой же принцип используется и для определения социально-психологического статуса как базиса психологической дееспособности.

**Формулы определения базисной психологической дееспособности**

Социально-психологический статус 1-го уровня (СПС-1)	СПС-1 = $x - (x - y) / x^*$
Социально-психологический статус 2-го уровня (СПС-2)	СПС-2 = $y - (y - z) / y^{**}$
*. $x$ — учит $n$ приемам, $y$ — выполняет $m$ приемов в учебно-тренировочных схватках.	
**. $y$ — выполняет в учебно-тренировочных схватках, $z$ — выполняет на соревнованиях.	

В силу того факта, что учебно-тренировочная работа с детьми начинается задолго до того, как сформируются возможности реализовывать задачи эмоциональной подготовки, значительная часть времени уходит на процесс воспитания общественно безопасной и полезной личности.

**3.11. Главные направления воспитательного процесса:**

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- формирующее профессиональные качества (волевые, физические);
- социальное (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

**Основные задачи воспитания:**

- мировоззренческая подготовка (понимание целей и задач подготовки к ответственным соревнованиям, ценностного отношения к таким понятиям, как Отечество, честь, совесть);

- приобщение спортсменов к истории, традициям, культурным ценностям Отечества, российского спорта, своего вида спорта, формирование потребности в их приумножении;
- воспитание преданности идеалам Отечества (развитие таких качеств личности у спортсменов, как умение самоотверженно вести спортивную борьбу в любых условиях за выполнение поставленной задачи в конкретном соревновании);
- развитие стремления следовать нормам гуманистической морали, культуры межличностных отношений, уважения к товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания;
- формирование убежденности в необходимости спортивной дисциплины, выполнения требований тренера;
- развитие потребности в здоровом образе жизни, готовности и способности переносить большие физические и психические нагрузки.

#### 4. Контроль результатов учебно-спортивной подготовки

##### Педагогический контроль становления технико-тактического мастерства

К понятию педагогического контроля следует отнести следующий перечень видов контроля становления технико-тактического мастерства:

- визуальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресс-коррекция техники в момент ее исполнения;
- инструментальный экспресс-контроль (оперативный) и экспресс-коррекция с использованием тензодинамометрии;
- текущий контроль технико-тактической оснащенности в ходе соревнования и отставленная коррекция технико-тактического арсенала;
- итоговый контроль технико-тактической оснащенности в сумме соревнований и отставленная коррекция технико-тактического арсенала.

С этой целью вначале надо усвоить состав результирующих показателей соревновательной деятельности в каратэ, что входит составной частью в модельную характеристику спортсмена. Она, по сути, является «путеводной звездой» для тренера в достижении его учениками оптимальных показателей по всем разделам техники и тактики каратэ.

##### *Результирующие показатели технико-тактической модели в ударных единоборствах*

№ п/п	Способность	Формула определения*
1	Положительная общая выигрышность в соревновании	$B = \frac{\Sigma \text{выигранных боев}}{\Sigma \text{выигранных и проигранных}}$
2	Положительная выигрышность по сумме баллов в бою	$B = \frac{\Sigma \text{выигранных баллов}}{\Sigma \text{выигранных и проигранных баллов}}$
3	Показатель ударной плотности (УП)	$\text{УП} = \frac{N \text{ попыток нанесения ударов}}{\text{число минут в боях}} / 40^{**}$
4	Соотношение атакующих, ответных и встречных ударов (Рудар)	$\text{Рудар} = \frac{\Sigma(R_i \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего оцененных ударов)}}$
5	Равноценность «ударности» ближней-дальней рукой	$\text{Ртех} = \frac{\Sigma(R_i \leq R \text{ среднее})}{R \text{ (всего баллов)}}$
6	Количественный показатель эффективности (КОПЭ)	$\text{КОПЭ} = \frac{\text{число оцененных ударов}}{\text{число попыток ударов}}$
7	Эффективность маневренной защиты	$\text{ЭМЗ} = \frac{N \text{ удачных защит маневром}}{\text{число попыток ударов}}$

		М попыток нанесения ударов N удачных отбивов $ЭКЗ = \frac{N}{M}$ М попыток нанесения ударов
8	Эффективность контактной защиты	
9	Способность выигрывать на всех дистанциях боя (по выигрышности в баллах)	$В_{дист.} = \frac{\sum (B_i \text{ на дистанции } \leq B_{cp})}{x \text{-дистанций}}$
10	Способность выигрывать в условиях одноименной и разноименной взаимной стойки	$В \text{ ст.} = \frac{\sum (R_i \text{ в баллах } \leq R_{cp})}{R}$ (всего баллов)
11	Выигрывать у противников различной длины тела (то же)	$В \text{ рост.} = \frac{\sum (B_i \leq B_{cp.})}{3}$
12	Выигрывать у противников различных пропорций тела	$В \text{ проп.} = \frac{\sum (B_i \leq B_{cp.})}{3}$
13	Выигрывать у бойцов различных стилей боя	$В \text{ так.} = \frac{\sum (R B_i \leq R B)}{x}$ (встречных стилей)
14	Сохранять в экстремальных условиях:***	
	работоспособность и инициативность (в качестве х — показатель ударной плотности)	$A \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1^{****}$
	координированность (х — КОПЭ)	$КОПЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	маневренную помехозащищенность (х — ЭМЗ и ЭКЗ)	$ЭМЗ (ЭКЗ) \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$
	логичность мышления (х — ПКЭ — комбинационная эффективность)	$ПКЭ \Delta d = x_1 - (x_1 - x_2) / x_1$

При вычислении технико-тактических показателей оптимальным числом должна быть единица.

Для того чтобы иметь возможность использовать вышеприведенные формулы, необходимо научиться стенографировать технические действия (это необходимо даже при использовании видеокамеры), которые приведены в приложении. С использованием символов технических действий заполняется индивидуальная технико-тактическая карта, с помощью которой образно можно представить направления технических действий бойца в различных ситуациях боя. Основой пространственной ориентации являются взаимные стойки в проекции на горизонтальную плоскость.

### Врачебно-педагогический контроль

Кроме педагогического контроля развития физических качеств и медико-педагогического экспресс-контроля функциональных нагрузок, необходимо периодически организовывать более углубленные исследования функционального состояния спортсменов. Для этой цели используется медицинский контроль.

Врачебный контроль — непереносимое условие тренировок и соревнований по карате.

Бойцы, занимающиеся в коллективах физической культуры в городах, проходят врачебные обследования у специалистов в поликлиниках или в медико-санитарной части спортивных обществ или ДЮСШ, а занимающиеся в сельской местности — в участковых или районных сельских больницах или поликлиниках.

Ведущие бойцы республик, областей, городов, учащиеся детских и юношеских спортивных школ, мастера спорта и кандидаты в мастера спорта, а также спортсмены-перворазрядники подлежат диспансеризации. Диспансерный метод — наиболее эффективная форма врачебных наблюдений за спортсменами. Он позволяет осуществлять систематические наблюдения за изменениями физического развития, состояния здоровья и работоспособности бойцов.

**Задачи врачебных обследований:** определить возможность допуска к тренировкам и соревнованиям, оценить влияние занятий на состояние здоровья,

установить уровень тренированности бойца.

Врачебные обследования подразделяются на первичные, повторные и дополнительные. При диспансеризации врачебные обследования состоят из основных (первичных), текущих (этапных) и дополнительных. Особое внимание уделяется состоянию нервной системы бойца. В ходе врачебных обследований для всестороннего изучения состояния здоровья и работоспособности спортсменов используются различные современные методы исследований (клинические, физиологические, биохимические, электрофизиологические и др.).

В результате врачебного обследования составляется заключение, в котором дается оценка физического развития, состояния здоровья, функционального состояния и степени общей тренированности бойца.

Первичные обследования обязательны для всех приступающих к занятиям. При положительных результатах обследования состояния здоровья и уровня физического развития врач дает разрешение (в виде справки) на занятия карате.

Повторные врачебные обследования проходят все спортсмены не реже 1 раза в год. Бойцы, находящиеся на диспансеризации, обследуются не менее 4 раз в год. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные широко используются для внесения соответствующих коррективов в тренировочный процесс.

Дополнительные врачебные обследования проводятся, когда необходимо определить возможность допуска спортсменов к соревнованиям или же к систематическим тренировкам после вынужденного перерыва в занятиях, а также по просьбе тренера и спортсмена.

Врачебные обследования всегда проводятся перед началом соревнований. Участники соревнований не ранее чем за 3 дня до их начала, а иногородние бойцы за 3 дня до выезда на соревнования проходят медицинский осмотр в объеме врачебно-контрольной карты (формы № 227) с обязательным заключением окулиста и невропатолога. В процессе соревнований врачебные обследования бойцов систематически проводятся перед взвешиванием. Врачебное обеспечение каратистов во время состязаний осуществляется в соответствии с инструкцией по медицинскому обслуживанию соревнований по карате.

Большую роль в подготовке бойцов играют врачебно-педагогические наблюдения, осуществляемые врачом на тренировках и соревнованиях. Полученные данные имеют важное значение для тренера и спортсмена. Они позволяют вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс и тем самым повышают эффективность тренировок.

Еще большее значение для правильного планирования и проведения тренировок имеют врачебно-спортивные консультации, основанные на анализе показателей врачебных обследований и врачебно-педагогических наблюдений, а также на изучении данных систематических наблюдений, полученных в ходе диспансеризации. Во время врачебно-спортивной консультации тренер получает весьма ценную информацию об изменении состояния здоровья и работоспособности бойцов, а также необходимые рекомендации по режиму и методике тренировки.

### **Самоконтроль**

Для правильного построения учебно-тренировочного процесса и сохранения высокой спортивной работоспособности необходимо, чтобы боец сам регулярно наблюдал за состоянием

своего здоровья. Самоконтроль помогает следить за ходом тренировочного процесса, учитывать индивидуальные особенности своего организма и вовремя замечать признаки переутомления.

Обучить спортсмена основным правилам самоконтроля должен врач или тренер. Во время бесед они объясняют сущность каждого показателя, рассказывают и

показывают, как следует вести дневник самоконтроля.

Боксер должен проводить наблюдения ежедневно в одни и те же часы: утром, до и после тренировки. Показатели самоконтроля заносятся в дневник.

Обычно учитывают и записывают следующие показатели:

— самочувствие (отличное, хорошее, удовлетворительное, плохое); наличие вялости, слабости, усталости;

— работоспособность (повышенная, обычная, пониженная);

— желание тренироваться (заставил себя тренироваться, после разминки появилось желание тренироваться);

— сон (длительность, глубокий, крепкий, бессонница, быстро или долго засыпал, сновидения);

— аппетит (повышенный, хороший, нормальный, пониженный, плохой, повышенная жажда);

— пульс (число ударов в минуту, ритм, характер наполнения); условия занятий (где проводились занятия — в спортивном зале, на стадионе);

— метеорологические условия; вес (до и после тренировки, а также утром натощак в обнаженном виде).

Состояние здоровья по данным самоконтроля оценивается с учетом всех показателей.

Ухудшение самочувствия, снижение работоспособности, отсутствие желания тренироваться, нарушение сна, падение аппетита, снижение веса тела, значительное урежение или учащение пульса в покое — все это признаки наступающего утомления и перетренировки.

Следует подчеркнуть, что данные самоконтроля только дополняют, а не заменяют врачебно педагогические наблюдения. Поэтому спортсмены не должны делать поспешные выводы при изменении показателей самоконтроля. Прежде чем менять режим жизни и тренировки, необходимо посоветоваться с врачом и тренером. Тренер должен регулярно проверять дневник самоконтроля бойца.

В ходе подготовки бойцов, как правило, используются простейшие формы медицинского контроля, выполняемого тренером с помощью самих спортсменов. Наиболее информативным из доступных для тренера показателей реакции организма на функциональную нагрузку является частота сердечных сокращений (ЧСС).

Так, ЧСС определенного спортсмена в состоянии оптимальной тренированности должна быть более низкой, ритмичной, с хорошей наполняемостью пульса.

Хорошая амплитуда ЧСС, то есть относительно низкая частота в покое и высокая во время нагрузки, при быстром восстановлении после нее говорит о хороших функциональных возможностях спортсменов.

Однако при оценке нагрузки по ЧСС следует учесть, что этот показатель не всегда соответствует уровню потребления кислорода. Потребление кислорода более точно характеризует работоспособность бойца.

С ростом тренированности снижается ЧСС и соответственно повышается потребление кислорода. Следовательно, потребление кислорода при одной и той же ЧСС определяется ростом тренированности спортсмена в данный момент.

По показателям ЧСС и потреблению кислорода в лабораторных условиях можно зафиксировать объем и интенсивность данной нагрузки достаточно точно. Но такие способы получения данных непригодны в условиях непосредственного взаимодействия борцов, бойцов, игроков.

Для оценки величины полученной нагрузки в этих случаях используют оценку в условных единицах. Например, интенсивность соревновательного или тренировочного боя, проведенного

в острой борьбе с равным партнером, может соответствовать ЧСС 180–192 уд./мин. и оценивается в 7–8 баллов. Интенсивность тренировочного боя при ЧСС в

среднем 156—174 уд./мин. оценивается в 5–6 баллов. Интенсивность учебного боя при ЧСС 132—150 уд./мин. оценивается в 3–4 балла. Выполнение различных упражнений при ЧСС 108–126 уд./мин. Оценивается в 1–2 балла.

Далее нагрузка в целом определяется в условных единицах путем умножения объема, выраженного в минутах, на балл соответствующей интенсивности.

### **Шкала определения нагрузки в условных единицах (по В. М. Андрееву и др., 1974)**

ЧСС за 10 сек.	ЧСС за 1 мин.	Оценка интенсивности в баллах	Объем работы в мин.	Нагрузка занятия в баллах (max -min)
32	192	8		700–800
30–31	180–186	7		600–700
28–29	168–174	6		500–600
26–27	156–162	5		400–500
24–25	144–150	4		300–400
22–23	132–138	3		200–300
20–21	120–126	2		100–200
18–19	108–114	1		100

Тренер, дав, например, 10-минутное задание, после его выполнения дает команду: зафиксировать пульс за 10 сек. Его переводят в условный балл, который умножается на время выполняемого задания. В итоге все баллы оцененной таким образом нагрузки суммируются.

Если на данную тренировку запланирована общая нагрузка в 500 условных единиц (у. е.) и кто-то набрал их уже к половине тренировки, для него занятия заканчиваются с последующим разбором причин такого эффекта.

Принято считать 300 у. е. — малой, 500 у. е. — средней и 700 у. е. — большой нагрузкой.

Следует учитывать тот факт, что каждый человек уникален по всем функциям и использование среднегрупповых критериев оценки по меньшей мере некорректно.

Данная методика, конечно, не идеальная, но она позволяет хотя бы приблизительно не допустить функциональных перегрузок.

Умело изменяя объем и интенсивность упражнений, тренер может удерживать на нужном уровне или изменять нагрузку. Одна и та же нагрузка может быть выполнена в одних случаях за счет большего объема, в других — за счет большей интенсивности.

Пульсометрия, осуществляемая систематически по единой методике, на первых порах служит хорошим средством накопления данных и способствует приобретению опыта преподавателей в оценке используемых ими средств тренировки.

Хорошо, если преподаватель время от времени сравнивает данные пульсометрии конкретных спортсменов с данными их углубленных медицинских обследований.

Со временем работа с одним и тем же контингентом спортсменов позволит преподавателю применять эти данные для планирования общей и регулирования индивидуальной нагрузки.

Желательно, чтобы каждый спортсмен знал свою фоновую частоту сердечных сокращений.

Она вычисляется путем суммирования ЧСС исходного перед занятиями пульса в течение недели (при том условии, что данный спортсмен здоров) и вычисления средней арифметической.

Кроме того, используется проба Руффье (Ю. П. Замятин, 1994), которую может также осуществлять каждый тренер, не обращаясь к услугам представителей медицины.

Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя после 5-минутного отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек. (под метроном) с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль

туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3). Тестирование проводится перед каждым тренировочным занятием с максимальной и субмаксимальной нагрузкой. Оценка физической работоспособности производится по формуле:

$$R = (P1 + P2 + P3 - 200) / 10.$$

Для количественной оценки уровня тренированности сердечно-сосудистой системы используется критерий оценки индекса Руффье.

### Качественная оценка пробы Руффье

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3–6
Удовлетворительно	7–10
Плохо	11–14

Индивидуально каждым спортсменом может использоваться ортостатическая проба, свидетельствующая об общем функциональном состоянии, суть которой заключается в измерении пульса в двух — трех положениях.

При разнице между пульсом лежа и пульсом стоя до 12 ударов в минуту — состояние считается хорошим. При разнице в 16–20 ударов — удовлетворительным. При разнице свыше 20 ударов — неудовлетворительным. В данном случае необходимо прекратить тренировки.

Этому методу легко обучить каждого спортсмена, и поэтому он может использоваться тренером для коллективного самоконтроля.

Использование слишком большого перечня медицинских средств контроля за функциональным состоянием спортсменов в процессе тренерской работы требует привлечения целых бригад.

В условиях предсоревновательных сборов такое обслуживание возможно и включает в себя:

- определение адаптации к работе по индексу функционального состояния (ИФС);
- определение общей работоспособности по Гарвардскому степ-тесту;
- определение анаэробных возможностей по показателю максимальной анаэробной мощности (МАМ) и т. д.

В реальных условиях работы у тренера по единоборствам (а не в легкой или тяжелой атлетике) нет возможности отвлекаться на контролирование функциональных нагрузок.

Учитывая факт того, что интенсивная нагрузка на функциональные системы организма ложится на уже устоявшихся спортсменов, тренер не может не доверять спортсмену в его оценке собственного текущего состояния. Поэтому целесообразно ориентироваться на субъективное состояние спортсменов.

Единственным препятствием к объективной оценке функционального состояния является их целеустремленность и зачастую неспособность вовремя уловить состояние перетренированности.

Таким образом, тренер должен не столько понуждать спортсменов к увеличению функциональных нагрузок, сколько следить за тем, чтобы они не перегрузились.

## 5. Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств:

1. Психологические.
2. Педагогические.
3. Гигиенические.

#### 4. Медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия (обучение приемам психорегулирующей тренировки) осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства — требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств — рациональное питание, витаминизация, а также физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, физиотерапевтическое воздействие и т. д.

Восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно плану-схеме годового цикла подготовки, в случае резкого снижения работоспособности. Восстановительные мероприятия могут проводиться по необходимости.

### **6. Инструкторская и судейская практика**

Инструкторская практика:

- руководство группой: подача команд, строевые упражнения;
- показ и составление общеразвивающих и специальноразвивающих упражнений;
- контроль за выполнением упражнений;
- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам;
- обучение техническим действиям;
- составление конспектов тренировочных занятий;
- проведение соревнований по ОФП и СФП.

В учебно-тренировочном процессе для юных бойцов необходимо предусмотреть приобретение судейских навыков в качестве:

- руководителя ковра;
- судьи-секундометриста;
- судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

Спортсменам также следует принимать участие в судействе в качестве:

- бокового судьи;
- зам. главного судьи;
- рефери на площадке;
- главного секретаря;
- главного судьи.

Спортсменам также нужно поручать:

- организационную работу по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета;
- составление положения о соревновании;
- оформление судейской документации (заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приемки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; отчет главного судьи соревнований; таблица жеребьевки);
- изучение особенностей судейства соревнований;
- освоение критериев оценки технических действий.

### **7. Система контроля и зачетные требования**

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)
-------------	--------------------------------

<b>Физическое качество</b>	Мальчики	Девочки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, С3 - ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, С3 - ката		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,4 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин)
	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 11 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	

	на полу (не менее 20 раз)	на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

## 9. Оборудование и спортивный инвентарь

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гимнастическая стенка	штук	3
2.	Макивара	штук	8
3.	Мат гимнастический	штук	3
4.	Мешок боксерский	штук	2
5.	Мяч баскетбольный	штук	1
6.	Мяч волейбольный	штук	1
7.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
8.	Мяч футбольный	штук	1
9.	Напольное покрытие татами	комплект	1
10.	Подушка боксерская	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Скакалка	штук	14
13.	Скамейка гимнастическая	штук	3
14.	Гурник навесной на гимнастическую стенку	штук	1

## 10. Информационное обеспечение

Список литературы:

1. Авторская образовательная программа спортивной подготовки по каратэ для СДЮСШОР и ДЮСШ, разработанная тренерами-преподавателями МБУДО ДЮСШ № 2 Дубина Н.М., Дубина А.Н., Клестова Е.Н., 2013 г.

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

3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М: Физкультура и спорт, 1988. -331 с.

4. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. -М.: Физкультура и спорт. 1980. - 135 с.

5. Приказ Минспорта России от 14 марта 2016 г. № 237 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ» (Зарегистрировано в Минюсте России 08.04.2016 г. № 41715).

6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсмена в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. [ruswkf.ru](http://ruswkf.ru) - Федерация каратэ России.
2. [karate.ru](http://karate.ru) - Информационный портал о каратэ.