

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

**Принята**

на педагогическом совете протокол  
№ 1 от 31 августа 2016 г.

**Утверждена**

Приказом МБУДО ДЮСШ № 2  
№ 199 от 01 сентября 2016 года  
Директор Съедин Д.А.

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
по каратэ  
(для спортивно-оздоровительных групп)**

**Срок реализации программы: от 1 до 10 лет**

Разработчики:

Тренеры-преподаватели отделения каратэ:  
Дубина Н.М., Дубина А.Н., Марченко А.В.,  
Клестова Е.Н., Рубцов А.Н.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Нормативная часть рабочей программы
3. Учебный план
4. Содержательная часть программы
  - 4.1 Теоретическая подготовка
  - 4.2 Общая физическая подготовка
  - 4.3 Специальная физическая подготовка
  - 4.4 Психологическая подготовка
  - 4.5. Техника безопасности
5. Требования к уровню подготовленности обучающихся
6. Методическая часть
  - 6.1 Восстановительные мероприятия
  - 6.2 Медицинское обследование
  - 6.3 Летние оздоровительные мероприятия
7. Перечень материально - технического обеспечения.
8. Список литературы

## 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ для спортивно-оздоровительных групп составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

**Цель** - формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи** и преимущественная направленность этапа:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям каратэ, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;

- обучение основам техники каратэ и широкому кругу двигательных навыков;

- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

На обучение по данной программе зачисляются дети с 7 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

**Срок реализации программы.**

Настоящая учебная программа рассчитана на весь период обучения в спортивно-оздоровительной группе (СОГ).

**Режим занятий.**

Продолжительность занятий составляет по 90 минут 2 раза в неделю или 45 минут 4 раза в неделю.

Учебный план программы рассчитан на 46 недель. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей.

**Наполняемость групп.** Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

**Формы организации занятий.**

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия.

**Формы проведения занятий.**

Основными формами проведения занятий являются учебные занятия (тренировка), игра, соревнования.

**2. Нормативная часть рабочей программы**

| Группа   | Минимальный возраст для зачисления, лет | Наполняемость группы | Количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
|--|---|----------------------|-----------------------------------|--|
| <b><i>Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)</i></b> |   |                      |                                   |  |
| СОГ  | 7                                       | 15-20                | 4                                 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке                                 |

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.** На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

**2. Учебный план**

| № п/п                                  | Разделы (виды) спортивной подготовки                   | СОГ        |
|--|--|------------|
| <b><i>Всего часов в неделю:</i></b>    |  | <b>4</b>   |
| 1                                      | Общая физическая подготовка                            | 112        |
| 2                                      | Специальная физическая подготовка                      | 54         |
| 3                                      | Техническая подготовка                                 | 6          |
| 4                                      | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 8          |
| 5                                      | Восстановительные мероприятия                          | -          |
| 6                                      | Инструкторская и судейская практика                    | -          |
| 7                                      | Участие в соревнованиях и контрольные испытания        | 4          |
| <b><i>Всего часов (46 недель):</i></b> |  | <b>184</b> |

## **4. Содержательная часть программы**

### **4.1 Теоретическая подготовка**

В области теории и методики физической культуры и спорта обучающиеся должны знать:

- история развития каратэ; основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе; основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы, и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ;
- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние;
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека; гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни; основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях каратэ.

### **4.2. Общая и специальная физическая подготовка (физическая подготовка)**

В процессе специальной теоретической подготовки спортсменов необходимо дать научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; нужно ознакомить спортсменов с методикой обучения спортивной технике и путям совершенствования в ней; полно раскрыть систему спортивной тренировки и ее общие основы.

Спортсмен должен:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.

Теоретические занятия имеют определенную целевую направленность: вырабатывает у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Необходимо чтобы вопросы гигиенического режима спортсмена (режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, массаж и самомассаж) также вошли в программу теоретической подготовки. Кроме того спортсмены должны быть ознакомлены с основами врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта.

### **Освоение комплексов физических упражнений.**

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) для рук и плечевого пояса:

- ОРУ для пальцев и кисти: сжимание пальцев в кулак и разжимание; разведение и сведение пальцев; движения из упоров стоя или лежа с опорой на кончики пальцев.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: движение кистями с переплетенными пальцами (ладони на себя — ладони от себя, «волна» кистями в лицевой плоскости); руки вверх, упор ладонью о ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей; хлопки в ладоши в положении локти в стороны, пальцы вперед-вверх; в упорах лежа, лежа сзади, сидя сзади перенесение тяжести тела с руки на руку, меняя положение кистей: пальцы внутрь, наружу, вперед, назад; в упорах присев, сидя на пятках опора на тыльную сторону кисти пальцами к себе, опора на пальцы, с выгибанием кисти кверху.

- ОРУ для сгибателей и разгибателей предплечья: сгибания-разгибания рук в упорах лежа, сидя; переходы переступанием на руках из одних положений упоров в другие, прыжки на руках в упорах.

- ОРУ для увеличения подвижности в плечевых суставах: рывковые движения прямыми или согнутыми руками в стороны, вверх, назад; то же в сочетании с наклонами, поворотами туловища; вращательные движения в плечевых суставах прямыми или согнутыми руками; пружинящие движения сгибая ноги из упора лежа сзади; пружинящие наклоны в упоре стоя на коленях, руки далеко вперед; прогибания в упоре лежа сзади ноги врозь с опорой на одну руку; мост.

- ОРУ на расслабление мышц рук и плечевого пояса: свободные дугообразные движения руками в сочетании с полуприседами, выпадами, полунаклонами; последовательное расслабление мышц рук после напряженного принятия определенного положения; размахивание свободно висящими руками путем поворота туловища; встряхивание кистями, предплечьями, плечами в различных исходных положениях; последовательные или одновременные движения руками с акцентом на расслабление в момент опускания.

- ОРУ для мышц бедра: приседание на двух и на одной ноге; ходьба в полуприседе; прыжки из полуприседов; наклоны с прямым туловищем из стойки на коленях; вставание на колени и с колен; сгибания-разгибания в коленных суставах в положении лежа на животе.

- ОРУ для мышц таза: поднятие таза из упора сидя; «ходьба» в седе; поднятие таза из положения лежа на спине.

- ОРУ для увеличения подвижности в тазобедренных суставах: вращения тазом в стойке ноги врозь; пружинящие покачивания в выпадах; махи ногами; приседания в стойке ноги врозь, ноги развернуты наружу; наклоны в положении села ноги вместе, седа ноги врозь; полушпагат, шпагат; пружинящие наклоны или движения ногами с захватом (помогая себе руками).

- ОРУ для расслабления мышц ног: свободные махи ногами; потряхивания ногами в упоре сидя углом или лежа на спине углом; поочередные сгибания и разгибания ног в упоре сидя скольжением по полу с акцентом на расслабление; свободные скрестные движения голеньями, потряхивания стопами и голеньями в положении лежа на животе; Чередование напряжений и расслаблений мышц ног в положениях сидя, лежа (ногу напряженно поднять, сгибая, расслабленно опустить).

Общеразвивающие упражнения для мышц ног, туловища и шеи ОРУ для стопы и голени: поднятие на носки, на пятки (в стойках, в упорах стоя); ходьба на носках, на пятках; подскоки на одной и двух ногах; движения стопой на себя — от себя в упражнениях связанных с движением ногами из исходного положения сидя, лежа.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: сгибания, разгибания, вращения стопой в упоре сидя; то же, помогая себе руками; из упора на пятках пружинящие движения, отрывая таз от пола; в положении выпада пружинящие движения, постараться коснуться пола пяткой находящейся сзади ноги; в стойке ноги врозь перенесение тяж тела на внешнюю и внутреннюю части стопы (с ноги на ногу).

- ОРУ для мышц туловища: движения ногами в упорах сидя (сгибания — разгибания, поднимания — опускания разведения — сведения); поднятие туловища в сед из положения лежа на спине; поднятие ног в положении лежа на спине; одновременные движения ногами и туловищем из положения лежа на спине; поднятие туловища из положения лежа на животе; поднятие ног из положения лежа на животе; одновременное поднятие туловища и ног из этого же положения; из положения ноги врозь приседы с поворотами туловища и касанием руками пяток; из стойки на коленях ноги врозь повороты туловища с касанием пятки разноименной рукой; из седа ноги врозь повороты с опорой на одну руку в упор лежа боком; поднятие опускание таза в упоре лежа боком.

- ОРУ для увеличения подвижности позвоночника: наклоны назад из стойки ноги врозь; прогибания с упором на руки из положения лежа на животе; мост; пружинящие наклоны вперед в положениях стоя, сидя; пружинящие наклоны туловища в стороны; повороты туловища.

- ОРУ для мышц шеи: в исходном положении руки на голове: наклоны головы вперед, назад, в стороны преодолевая сопротивление рук; в и.п. стоя на коленях с опорой головой о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок; борцовский мост.

- ОРУ для увеличения подвижности в суставах: наклоны головы вперед, назад, в стороны; повороты головы; круговые движения головой.

- ОРУ для расслабления мышц туловища и шеи: расслабленное падение головы вперед, назад, в стороны, круговые движения головой; покачивания, потряхивания головой и туловищем, наклонившись вперед; последовательное расслабление шеи, верхней части туловища, всего туловища; свободные круговые движения приподнимание отдельных частей туловища с последующим чередованием напряжений и расслаблений отдельных мышечных групп.

### **Упражнения для развития общих физических качеств**

**Силы:** гимнастика – потягивание на перекладине, подъем с разгибом, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук с хлопками в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание прямых ног лежа на спине, приседание на одной ноге (правой, левой), лазание по канату.

**Быстроты:** легкая атлетика – бег 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика - сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, подтягивание на перекладине за 20 с.

**Гибкости:** упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для повышения амплитуды в суставах.

**Ловкости:** легкая атлетика – челночный бег – 3 – 10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад, гимнастический мост ( из И. П. лежа на спине, стоя), стойка на голове, стойка на лопатках, колесо правым, левым боком.

**Выносливости:** Прыжки через скакалку различными способами, кросс по пересеченной местности, прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с., запрыгивание на высоту 30-40 см. за 60 с.

**Акробатические упражнения.** Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и. п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега. Подвижные игры для развития специальных физических качеств

**Игры для развития силы:**

**Перетягивание каната** Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд пол метра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону.

**Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.** Перетягивания в парах. Игроки, стоящие друг против друга, подходят к средней линии, берутся за руки, левые – кладут за спину. По сигналу руководителя игроки начинают тянуть в свою сторону соперников, стараясь перетянуть их за черту, находящуюся за спиной. Выигрывает

команда, сумевшая перетянуть больше игроков. Игры для развития быстроты Кто быстрее Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, ставит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым.

В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч. Игры для развития ловкости Кто внимательнее Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов.

Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг в перед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей. Охотники и утки Играющие делятся на две команды - «охотников» и «уток». Охотники выстраиваются по кругу за чертой, разделившись пополам. Утки произвольно располагаются в середине круга. У одного из охотников в руках мяч (волейбольный или гандбольный).

По сигналу руководителя охотники начинают передавать мяч в разных направлениях, не входя в круг и стараясь - «подстрелить» мячом уток. Подстреленная утка выходит из игры. Утки, бегая и прыгая внутри круга, увертываются от мяча. Охотники, передавая мяч друг другу, неожиданно бросают его в уток. Подстреленная утка выходит из игры. Когда все утки будут подстрелены, руководитель отмечает, в течение какого времени охотники выбили из круга всех уток.

Играющие меняются ролями и игра продолжается Победительницей считается команда, которая за наименьшее время перестреляла всех уток. Игры для развития выносливости Регби на коленях Две разные команды в разной по цвету форме встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра.

Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснуться пола на стороне противника. Упражнения для развития гибкости Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

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

Специальная физическая подготовка (СФП) К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Технико-тактическая подготовка К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др. \_

### **4.4. Психологическая подготовка**

Средства волевой подготовки для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок. Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники до 10 минут. Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником. Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия. Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

### **Врачебно-педагогический контроль.**

Совместные усилия тренера-педагога и врача должны быть направлены на всестороннюю подготовку борцов, начинающих и разрядников, на успешное овладение ими спортивным мастерством и достижение высоких результатов. Так как многолетняя подготовка сопряжена с большими физическими нагрузками и значительными нервными напряжениями, то необходим постоянный контроль тренера- педагога и врача за состоянием здоровья спортсмена, начиная с этапа спортивно-оздоровительной подготовки.

Средства получения ими информации различны, и сопоставление данных, полученных тренером и врачом, дает более полное и объективное представление о состоянии здоровья обучаемого, о правильности хода учебно-тренировочного процесса или необходимости внесения определенных изменений.

## **4.5. Техника безопасности на занятиях каратэ. Профилактика травматизма.**

Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Запрещенные действия в борьбе. Профилактика травматизма на занятиях по каратэ. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в борьбе, их профилактика. Виды травм. Первая помощь при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях и разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах. Последствие нерациональной тренировки борцов. Патологические состояния, встречающиеся в тренировке. Утомление: причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др.

Основные приемы самостраховки: поддержка партнера при падении; контроль выполнения действий партнера; выполнение бросков от центра к краю ковра; возврат в исходное положение после броска; прекращение приема, если партнер находится в опасном положении, грозящем ему травмой, выведение его из этого положения; немедленное прекращение всех действий по первому требованию тренера или судьи; проведение приемов ближе к центру ковра.

### **Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Общие требования безопасности

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий каратэ могут быть допущены лица, имеющие высшее профессиональное или среднее профессиональное в области физической культуры и спорта или дополнительное профессиональное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение) -первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

6. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

7. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия каратэ можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

8. Тренер -преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях борьбой возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие броски, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у борца.

10. Для занятий каратэ занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую виду борьбы, спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

### **Требования безопасности перед началом занятий**

1. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию(графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

2. Перед началом занятий преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места занятий, в частности на татами. Маты должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.

3. Для предотвращения несчастных случаев вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м.

4. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °с, влажность - не более 30-40%.

5. Все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь).

6. Обувь должна плотно облегать голеностопные суставы, фиксируя их.

7. За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель.

8. Перед началом занятий преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

### **Требования безопасности во время занятий**

1. Занятия каратэ в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения.

2. Занятия по борьбе должны проходить только под руководством преподавателя.

3. Тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся.

4. За 10-15 мин до тренировочного спарринга должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы и массаж ушных раковин.

5. Во время тренировочной схватки по свистку тренера-преподавателя учащиеся немедленно прекращают борьбу. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.

6. Для предупреждения травм преподаватель должен следить за дисциплинированностью борцов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких спортивных качеств.

7. Каждый борец должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия.

8. Особое внимание на занятиях каратэ преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность обучения переходу из основной стойки на мост.

9. При разучивании отдельных приемов на ковре может находиться не более 4-х пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.

10. При всех бросках атакованный использует приемы самостраховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.

11. На занятиях каратэ запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.)

12. Тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья.

При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом учителю (тренеру- преподавателю).

13. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

### **Требования безопасности по окончании занятия**

1. После окончаний занятия тренер - преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала.

2. Проветрить спортивный зал.

3. В раздевалке при спортивном зале, лицам занимающимся каратэ переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).

4. По окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

1. При несчастных случаях с учащимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи.

2. Одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.

3. При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении.

4. При обнаружении признаков пожара учитель (преподаватель, тренер) должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности.

Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя(преподавателя, тренера) поименным спискам.

Поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

## 5. Требования к уровню подготовленности обучающихся

Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся сдавшие контрольно-переводные нормативы по ОФП И СФП переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не сдавшие нормативы по ОФП и СФП остаются повторно в группе того же года обучения.

| Тестируемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты)                 | Результат       |
|---------------------------------|--|-----------------|
| Скоростные качества             | Бег на 30 м                                    | 6,9-7,2         |
| Координация                     | Челночный бег 3x10 м                           | 8,4-9,4 с       |
| Сила                            | Подтягивание из виса на перекладине            | Не менее 3 раз  |
| Силовая выносливость            | Подъем туловища лежа на спине (количество раз) | Не менее 8 раз  |
| Скоростно-силовые качества      | Прыжок в длину с места                         | Не менее 110 см |

## Контроль в учебной программе

| Вид контроля    | Цель контроля  | Методы и формы                      | Сроки проведения | Отслеживание результатов  |
|-----------------|--|-------------------------------------|------------------|---|
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Октябрь - ноябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий         | По результатам скорректировать программу             | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь           | Внести изменения, добавления  |
| Итоговый        | Определить результат учебной деятельности            | Выполнение контрольных нормативов   | Апрель - Май     | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся                  |

## 6. Методическая часть программы

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

### Методическое обеспечение

| Раздел                                   | Форма занятий   | Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса   | Дидактический материал, техническое оснащение  | Форма контроля  |
|--|---|--|--|---|
| <b>Теоретическая подготовка</b>          | - беседа;<br>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов<br>- самостоятельное чтение специальной литературы; | - сообщение новых знаний;<br>- работа с учебно-методической литературой;<br>- работа по фотографиям;<br>- работа по рисункам;<br>- работа по таблицам; | - рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- специальная литература;<br>- учебно-методическая литература;<br>- оборудование и инвентарь. | - участие в беседе;<br>- краткий пересказ учебного материала;<br>- семинары;<br>- устный анализ к рисункам, фотографиям, фильмам. |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       | - учебно-тренировочное занятие  | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений   | - учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература.   | контрольные нормативы по общей физической подготовке.   |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> | - учебно-тренировочное занятие  | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений   | - учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература.   | контрольные нормативы и упражнения текущий контроль.  |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| <b>Техническая подготовка</b>          | -учебно-тренировочное занятие<br>-групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная. | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>-учебно-методическая литература; | контр.упр. нормативы и контр. тренировки. текущий контроль. |
| <b>Соревнования</b>                    | - контрольная тренировка;<br>- соревнование  | - практический;  | - инвентарь  | протокол соревнований, промежуточный                        |
| <b>Контрольно-переводные испытания</b> | фронтальная, индивиду-дуально-фронтальная.   | - практический;<br>- словесный;  | -инвентарь, методические пособия;  | протокол вводный, текущий.                                  |
| <b>Медицинский контроль</b>            | групповая, подгрупповая, индивиду-дуально-фронтальная.   | - практический;<br>- словесный;  | - оборудование для тестирования.   | вводный.  |

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирувания;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

### **6.1. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ**

**Цель:** Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов для занятий осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.

2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом физкультурного диспансера 2 раза в учебном году (октябрь- апрель). .

### **6.2. ЛЕТНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

В летний период для обучающихся проводятся сборы в спортивно-оздоровительных лагерях, лагерях с дневным пребыванием детей и по индивидуальным планам.

### **7. Перечень материально - технического обеспечения**

татами – 1 шт.,  
манекен борцовский – 2 шт.,  
весы – 1 шт.,  
шведская стенка – 2 шт.,  
скамья гимнастическая -2 шт.,  
свисток – 1 шт.,  
секундомер – 1 шт.

## 8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. Донецк-1991, 448с.
2. Мычак С.В. Каратэ. Путь к победе. – Харьков: РИП «Оригинал», 1993. – 120с.
3. Протасов В., Клинг А. Учебное пособие по каратэ. Книга 2, МинВоды-1992, 131с.
4. Чой С.М. Гибкость в боевых искусствах/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 224с.
5. Борьба вольная: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2008. – 216с.
6. Греко-римская борьба: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР.- М.: Советский спорт, 2004. – 272с.
7. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136с.
8. Практикум по дисциплине «Спортивные единоборства»: учебно-методическое пособие/ сост.: С.В. Черкас, В.А.Конопацкий, М.Э.Эскандеров. – Мозырь: УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2012. – 133с.
9. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005.-220с.
10. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. научных статей./Сост. Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. 288с.
- 11.Современные технологии в системе подготовки спортсменов: учебное пособие/ Л.Э. Пахомова, В.В. Соколов, В.К. Климова и др. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ БелГУ, 2014 г. -252с.