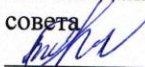



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»  
Г. БЕЛГОРОДА

«Рассмотрено»  
На заседании тренерского  
совета  
 Дубина Н.М.  
Протокол № 1  
от «22» 08 2017г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МБУДО ДЮСШ № 2  
 Тибейкина Е.Н.  
«22» 08 2017г.

«Утверждаю»  
Директор МБУДО ДЮСШ № 2  
 Нерубенко В.К.  
Приказ № 162  
от «31» августа 2017 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по каратэ для тренировочного этапа 5 года обучения**

Разработчики программы:  
тренеры-преподаватели отделения каратэ  
Дубина А.Н.

Белгород, 2017 г.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по каратэ для учащихся МБУДО ДЮСШ № 2 разработана в соответствии с дополнительной предпрофессиональной программой по каратэ, на основании Федерального закона № 273-ФЗ от 29.12.2012 года «Об образовании в Российской Федерации», с учетом Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам, утвержденного приказом Минспорта России № 730 от 12.09.2013 года, Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Минспорта России от 14.03.2016 года № 237, приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 года № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Рабочая программа разработана для учащихся отделения каратэ тренировочной группы 5 года обучения.

Годичный цикл в программе рассчитан на 46 недель учебных занятий и 6 недель работы по индивидуальным планам в период активного отдыха, оздоровительных сборов. Программа предусматривает проведение 4 учебных занятий в неделю продолжительностью 3 академических часа и 1 учебное занятие продолжительностью 2 академических часа.

### **Наполняемость и режим учебно-тренировочной работы в тренировочной группе 3 года обучения в ДЮСШ № 2**

Оптимальный возраст для зачисления, лет	Кол-во учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования по физической и специальной подготовке
14-15	8-9	16	Выполнение нормативов ОФП и СФП, Выполнение технической программы

Программа включает нормативную, организационную и методическую части, критерии отбора учащихся и практический материал подготовки каратистов в годичном цикле.

#### Отличительной особенностью программы является:

1. Включение в каждое занятие игровых моментов, соревновательно-игровых упражнений (повышает эмоциональный уровень занятий, позволяет избежать физического и психического переутомления).

2. В психологической и морально волевой подготовке запланировано проведение экскурсий, походы в кино, посещение и анализ соревнований различного уровня.

#### Цель программы:

Создать предпосылки для достижения учащимися спортивных успехов в соответствии с их индивидуальными способностями; овладения ими содержания программы, базовой технико-тактической подготовки с использованием ударной техники и защиты, повышения физиологических функций, накопления соревновательного опыта.

#### Основные задачи программы на данном этапе:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики каратэ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, повышение уровня интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

### Организация образовательного процесса

Годичный тренировочный цикл (46 недель), ещё 6 недель - для самостоятельных занятий по индивидуальным планам и делится на периоды: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый подготовительный и соревновательный периоды разделены на этапы. Содержание и объём нагрузки, планируемые на годичный цикл, варьируются в соответствии с уровнем подготовки и возрастными особенностями детей. Предполагается увеличение объёма учебно-тренировочной нагрузки во время нахождения учащихся на спортивно-оздоровительных сборах за счёт введения дополнительных тренировочных занятий.

Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе, много внимания уделяется воспитанию у обучающихся таких качеств как смелость, решительность, целеустремленность, настойчивость, стремление к победе, уважения к сопернику, уверенности в своих силах, умения вести борьбу в сложных соревновательных условиях.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

### **2. Учебный план тренировочной группы 5-го года обучения (16 часов в неделю)**

№ п/п	Разделы (виды) спортивной подготовки	Этап подготовки
		<i>T</i>
		<b>5</b>
<b>Всего часов в неделю:</b>		<b>16</b>
1	Общая физическая подготовка	164
2	Специальная физическая подготовка	200
3	Техническая подготовка	196
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	64
5	Восстановительные мероприятия	50
6	Инструкторская и судейская практика	26
7	Участие в соревнованиях и контрольные испытания	36
<b>*Всего часов (46 недель):</b>		<b>736</b>
<b>Самостоятельная работа по индивидуальным планам (6 недель)</b>		<b>96</b>
<b>ИТОГО часов в год</b>		<b>832</b>

### Ожидаемые результаты освоения программы для тренировочной группы первого года обучения

№	Содержание	Знания	Умения
1	Теоретическая подготовка	- Развитие каратэ в России, - Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	- оказывать первую помощь при несчастных случаях - закаливать организм, соблюдать

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- влияние физических упр. на организм человека</li> <li>- врачебный контроль и самоконтроль</li> <li>- основы методики тренировки</li> <li>- морально-волевая подготовка</li> <li>- правила и организация соревнований</li> <li>- спортивный инвентарь</li> </ul>	<p>режим дня</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать технику безопасности</li> <li>- самоконтроль (вести дневник спортсмена)</li> <li>- владеть психологическим состоянием</li> <li>- организовывать соревнования</li> </ul>
2	Общая физическая подготовка	<p>Должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-специфические особенности упражнений направленных на развитие физических качеств;</li> <li>- роль подвижных игр для развития выносливости, быстроты, ловкости.</li> </ul>	<p>Должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть техникой выполнения общеразвивающих упражнения с отягощениями и без отягощений для развития различных физических качеств;</li> <li>- играть по правилам в любые подвижные и спортивные игры для развития выносливости, быстроты.</li> </ul>
3	Специальная физическая подготовка	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства каратистов;</li> <li>- методику развития специальных качеств необходимых для выносливости, быстроты, силы мышц;</li> <li>- технику и тактику каратэ.</li> <li>- примерное распределение тренировочных средств в годичном цикле.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять упражнения в различных зонах интенсивности тренировочных нагрузок;</li> <li>-чувствовать скорость и ритм и управлять ими;</li> </ul>
4	Участие в соревнованиях	<ul style="list-style-type: none"> <li>- календарный план соревнований</li> <li>- положение о соревнованиях.</li> </ul>	-выполнить спортивный разряд по каратэ
5	Инструкторская и судейская практика	<ul style="list-style-type: none"> <li>-общее представление о коллегии судей соревнований;</li> <li>-основные обязанности судей;</li> <li>-перечень документов необходимых для участия в зональных, всероссийских и международных соревнованиях;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- вести судейскую документацию;</li> <li>- работать в составе судейских бригад внутришкольных соревнований.</li> </ul>
6	Восстановительные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- роль восстановительных мероприятий в тренировочном процессе;</li> <li>-значение сауны;</li> <li>-сведения о спортивном массаже;</li> <li>-средства восстановления во время занятий.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- восстанавливаться во время занятий;</li> <li>- выполнять приемы массажа, самомассажа;</li> <li>- правильно использовать восстановительные средства тренировочного процесса (душ, парная баня, сауна, массаж, сон).</li> </ul>
7	Медико-биологический контроль	<ul style="list-style-type: none"> <li>-меры личной и общественной профилактики болезней;</li> <li>-характерные спортивные травмы и их предупреждение;</li> <li>-правила оказания первой доврачебной помощи;</li> <li>-причины утомления;</li> <li>-профилактические средства направленные на предотвращение перетренированности;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обрабатывать различные типы ран;</li> <li>-вести дневник самоконтроля;</li> <li>- проходить необходимое медицинское обследование (врачебно-физкультурный диспансер).</li> </ul>

По окончании данного учебного - тренировочного этапа ожидается выполнение учащимися норматива 1 спортивного разряда.

### 3.Методическая часть

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
5-й год обучения	<p><b>ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП</b></p> <p><b>ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ</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</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</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</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</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</b> Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние — механические, физические, лучистая энергия, электрический ток, изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние — наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни.</p> <p>Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения.</p> <p>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.</p> <p>Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника</p>

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**

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**

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**

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 саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках.

#### **ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА**

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.

#### **ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОЙЦА**

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.

#### **ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ**

Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление.

### ТЕМА 13. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ

Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты).

### ТЕМА 14. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ

Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.

## Общая физическая подготовка

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 (внутри, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону.

Бег: на дистанции (100, 200 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 — 2–2,5 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 1,5 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,верху, впереди, в стороне; поднятие 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,верху); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5–2 оборота), с вращением из руки в руку;

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.

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.

### **Базовая техническая подготовка**

Тренировочная группа 5 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.

13-Йоко-гери-кеаге.

14-Йоко-гери-кекоми.

15-Маваши-гери.

16-Ура-маваши-гери.

17-Шихо-гяку-цзуки

Ката: хейан-сандан.

Кумитэ: кихон-иппон-кумитэ.

### **Базовая технико-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

Tактика комбинирования атакующей техники

Tактика 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 состоят 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

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, противостояние. 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.

### **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, оттесняя 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.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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.

Матрица модельного блока нервно-психологических качеств

№ п/п	Качества	Составляющие
1	Нервная типология	- Сила нервных процессов по возбуждению (В), произвольному (ПТ) и произвольному торможению (НТ); - подвижность нервных процессов; - уравновешенность нервных процессов; - выносливость нервных процессов по В и по ПТ
2	Сенсомоторика (определяет скорость становления и качество ловкости)	- Координационные способности; - сенсорные пороги; - скорость простой реакции; - скорость и адекватность сложной моторной реакции; - рецептивная антиципация; - сенсомоторная выносливость; - адекватность работы в ситуативном психострессе; - длительность адекватной работы в ситуативном психострессе
3	Интеллект (определяет скорость становления и качество ума)	- Быстрота адекватного мышления; - широта диапазона внимания; - скорость запоминания и время ее хранения; - операционная помехозащищенность;

		- экстраполяция
4	Психодинамические Свойства темперамента	- Тип защитной реакции; - уровень тревожности; - эмоциональная возбудимость и степень импульсивности; - ригидность - пластичность; - экстравертность – интровертность; - смелость и бесстрашие; - упорство, непоколебимость
5	Психологические Свойства личности (социальное поведение как психолого- педагогическая категория)	- «Геномотивация» и «геноспособ» достижения цели; - уровень агрессивности; - уровень самоутверждения и самовыражения; - уровень притязаний; - степень трудолюбия; - способность к сопереживанию, самоограничению, доброте; - управляемость; - волевые качества; - принципиальность, обязательность

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

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).

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 нервнопсихическому 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.

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, преодолевая 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.

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.

### **Этапы психологической подготовки**

При планировании учебно-тренировочного процесса во всех его разновидностях необходимо учитывать время «созревания» психических функций детского и юношеского организма.

Следует всегда помнить, что нервно-психические функции развиваются в следующей последовательности:

1. Формируется произвольное внимание.
2. Формируется способность к согласованным движениям (координированность).
3. Развивается механизм сенсорных коррекций, как способность проявлять согласованные движения в условиях смены ситуаций.
4. Формируется способность к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, реализуемых в повышенном психострессорном режиме.

### **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.

### **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. В ходе повторных обследований выявляются изменения в состоянии организма под влиянием систематических тренировок. Эти данные широко используются для внесения соответствующих коррективов в тренировочный процесс.

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 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.

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.

## **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.

## **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 соревнованиях;
- 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.

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

Важнейшей функцией управления учебным процессом является контроль за эффективностью подготовки юных спортсменов на всех этапах многолетней работы. Организационные структуры многолетней спортивной подготовки включают в себя: сдачу контрольных нормативов с целью комплектования учебной группы, просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся.

##### **Нормативы общей физической и специальной физической подготовки в группах на тренировочном этапе**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Координация</b>	Челночный бег 3x10 м (не более 8,6 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9с)
<b>Сила</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз) (+/-)	
<b>Техническое мастерство</b>	Обязательная техническая программа: ката, кумитэ (+/-)	

Примечание: + норматив считается, выполнен при улучшении показателей

Текущий контроль проводится для регистрации и анализа текущих изменений функционального состояния организма. Важнейшей его задачей является оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок. Для оценки текущего состояния используются тесты с регистрацией ЧСС.

Врачебный контроль осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Медсестра (врач) спортивной школы осуществляет медицинский контроль за учебно-тренировочным процессом и в период соревнований.

Для детского и юношеского организма характерны высокий уровень возбудимости, слабость внутреннего торможения, относительно невысокие функциональные возможности, неэкономичное расходование энергии, небогатый жизненный и соревновательный опыт, и поэтому они не умеют определять состязания по значимости, рационально расходовать свои силы, и относительно спокойно переносить горечь поражений. Все это говорит о том, что для юных пловцов каждое соревнование является серьезным испытанием. Учитывая это, необходимо строго дозировать количество стартов и регламентировать его как возрастом, так и спортивным стажем, во избежание перегрузок сердечно-сосудистой и нервной систем.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

5-й год обучения в тренировочных группах относится к этапу углублённой спортивной специализации. На данном этапе при планировании подготовки юных каратистов необходимо придерживаться определённой периодизации.

По характеру, структуре и направленности тренировочных нагрузок этапы и периоды годового цикла характеризуются следующими параметрами и предусматривают следующие примерные средства плавательной подготовки и объёмы нагрузок

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Вся ответственность за безопасность занимающихся в спортивном зале возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся ДЮСШ с правилами безопасности при проведении занятий каратэ.

Тренер обязан:

Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы. Подавать докладную записку в учебную часть ДЮСШ о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер приходит в спортивный зал минимум за 15 мин до начала тренировки. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из спортивного зала.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

## Перечень оборудования для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования	Количество единиц оборудования, шт.
1	Скакалки	8
2	Лапы	4
3	Татами	1 комплект
4	Скамья гимнастическая	2
5	Мяч футбольный	1
6	Мяч волейбольный	
7	Секундомер	1
8	Свисток	1

Вся материально-техническая база составлена из расчета на 1 группу обучающихся в соответствии с планом тренировок.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ