

Утверждаю
Директор МУ «СИОР им. Э. Захарова»
И.О. Ануров
«07» марта 2024 г.

Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта
«каратэ»

г. Ухта 2024 г.

1. Общие положения.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», спортивным дисциплинам «весовая категория» и «ката» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1093 (далее – ФССП).

Цель программы:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации,
- укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ;
- воспитание потребности для занятия спортом;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;
- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего и среднего образования, реализующие основные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовка спортивного резерва.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности.

Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни. Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами. На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны.

Сегодня каратэ приобрело большую популярность во всем мире.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном

совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

Спортивные состязания по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: в ката (и ката-группа) и кумитэ (весовые категории, командные соревнования). Ката – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками.

Ката – это индивидуальное формальное упражнение, заключающее в себе идею реального боя с несколькими противниками и представляющее собой стандартную комбинацию технических приемов, выполняемую по строго установленной последовательности.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также - понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

Спортивный поединок, или кумитэ, – это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми – «переплетённые руки» и тэ – «рука». Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами.

Личные и командные соревнования по ката и кумитэ проводятся между соперниками одного пола.

2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации); -этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к результатам прохождения программы по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки направлены:

-на этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «кататэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; укрепление здоровья.

-на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Программа определяет сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1.

Этап спортивной подготовки			Срок реализации этапов спортивной подготовки	Минимальные возрастные границы лиц, при зачислении на спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
					минимум	максимум
Для спортивной дисциплины «ката»						
Этап начальной подготовки	До года	1	3 года	7	12	24
	Свыше года	2		8	12	24
		3		9	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1	4 года	11	8	16
		2		12	8	16
		3		13	8	16
	Свыше трех лет	4		14	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства		1 2 3	не ограничивается	14	4	8
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Этап начальной подготовки	До года	1		10	12	24

	Свыше года	2	2 года	11	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	1	4 года	12	8	16
		2		13	8	16
	Свыше трех лет	3		14	8	16
		4		15	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства		1 2 3	не ограничивае тся	14	4	8

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься каратэ, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей или двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы (перечень контрольных упражнений определяется настоящей программой).

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. Деятельность осуществляется по реализации программ спортивной подготовки по видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время, непосредственно в условиях спортивной школы, а также в рамках учебно-тренировочных сборов, самостоятельной работы по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах при соблюдении условий:

- Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе до двух лет.
- Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) с 3 по 4 год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.
- В объединенной группе разница в уровне спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.
- При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах (объединенная группа) не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

1)объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском;

2)проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационные части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 2.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным субъекта РФ соревнованиям	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				

2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.

Спортивные соревнования - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий и соответствующих положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований.

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До 3-х лет	Свыше 3-х лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Контрольные	1	3	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория»					

Контрольные	-	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Работа по индивидуальным планам может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства, а так же на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до 3х лет	свыше 3х лет	
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6

8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

-на этапе начальной подготовки - 2-х часов;

-на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов; -на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов.

При проведении одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия				Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет					
		Для спортивной дисциплины «ката»										
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	8	10	12	14	16	20	20	21	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	
		Наполняемость групп (человек)										
		12	12	12	8	8	8	8	4	4	4	
1.	Общая физическая подготовка	116	140	166	166	206	220	182	196	196	196	
2.	Специальная физическая подготовка	-	16	34	52	68	74	110	208	208	218	
3.	Интегральная подготовка	12	38	62	114	140	162	180	312	312	328	
4.	Техническая подготовка	94	104	132	146	152	182	168	208	208	218	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	12	16	22	28	28	36	36	40	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	14	20	18	20	20	22	

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	10	14	20	28	22	30	30	38
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	6	12	14	20	30	30	32
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	1040	1040	1092
Самоподготовка их общего количества часов в год											
Общая физическая подготовка		25	34	46	56	68	80	92	114	114	122
Теоретическая подготовка		2	2	2	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		27	36	48	60	72	84	96	120	120	126

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия				Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет				
		Для спортивной дисциплины «весовые категории»									
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	-	10	12	14	16	20	20	21
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	-	3	3	3	3	4	4	4

		Наполняемость групп (человек)									
		12	12	-	8	8	8	8	4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	124	132	-	152	184	202	168	154	154	154
2.	Специальная физическая подготовка	-	24	-	42	56	72	124	168	168	196
3.	Интегральная подготовка	-	56	-	76	94	108	132	218	218	220
4.	Техническая подготовка	102	108	-	112	124	148	142	146	146	152
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	80	86	-	108	124	146	178	242	242	242
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	12	16	32	40	40	42
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	10	-	14	18	22	32	42	42	52
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	8	12	14	24	30	30	34
Общее количество часов в год		312	416	-	520	624	728	832	1040	1040	1092
Самоподготовка их общего количества часов в год											
Общая физическая подготовка		34	46	-	56	68	80	92	114	114	122
Теоретическая подготовка		2	2	-	4	4	4	4	6	6	6
Общее количество часов на самоподготовку		36	48	-	60	72	4	96	120	120	126

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;
- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Инструкторская и судейская практика

Программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и спортсменов, знающих правила каратэ, правила поведения на татами и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору профессии в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика содействуют формированию методических и организационных навыков у лиц, занимающихся каратэ на этапах спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки инструкторская и судейская практики не проводятся.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия

	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренерапреподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

Инструкторская и судейская практика - процесс освоения техническими знаниями и практическими умениями в области теории и методики физической культуры и вида спорта спортивная борьба. Содержание работы по разделу инструкторская и судейская практика планируется с учетом стажа занятий спортом.

При организации инструкторской и судейской практики в первую очередь определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам спортивной борьбы, методике тренировки, правилам соревнований и их организации.

2.6. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных мероприятий

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, устанавливаются действующими распорядительными актами и законодательством Российской Федерации.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с действующими приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Начиная с 12 лет обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера; проводится оценка функционального, биомеханического и психологического состояния организма спортсмена;
- этапное комплексное обследование является формой контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО; этапное обследование может проводиться 2-4 раза в годичном тренировочном цикле;
- текущее обследование проводится для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

Медицинский осмотр (обследование) так же предусматривает дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы; контроль за питанием юных спортсменов и использованием восстановительных средств.

Использование в процессе многолетней подготовки данных всех видов обследований помогает следить за динамикой показателей состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности занимающихся, а также отслеживать индивидуальную переносимость тренировочных нагрузок, корректировать их объемы и интенсивность, а при необходимости своевременно принимать лечебно-профилактические меры, проводить повторные обследования и консультации с врачами специалистами.

В группах совершенствования спортивного мастерства необходимо постоянно контролировать уровень функциональной подготовленности и состояния здоровья занимающихся и определять:

- принципы построения рационального питания, его режимы, нормы потребления продуктов в зависимости от энергозатрат, значение витаминов и отдельных пищевых веществ;
- различные заболевания и меры по профилактике заболеваний;
- симптомы утомления и переутомления;
- необходимость самоконтроля за этими состояниями.

Врачебно-педагогический контроль. Врачебно-педагогическое наблюдение проводится с целью определения индивидуальной реакции спортсмена на тренировочные соревновательные нагрузки. Врачебнопедагогическое наблюдение проводится:

- в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;
- при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий спортом;
- при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется 2 раза в год.

В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебнопрофилактические меры.

План применения восстановительных средств. Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований, систему тренировок, систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект.

В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования, основное место занимают различные средства восстановления. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем. Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии. Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Современная спортивная подготовка рассматривается как сложный процесс, включающий тренировочные воздействия и восстановительные процедуры.

Средства восстановления и стимуляции работоспособности включают педагогические средства, психологические средства, медико-биологические средства (гигиенические средства, физические средства, питание, фармакологические средства).

Педагогические средства восстановления

- планирование нагрузок и построение процесса подготовки;
- соответствие нагрузок возможностям занимающихся;
- соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки, периоду макроцикла;
- рациональная динамика нагрузки в структурных образованиях учебнотренировочного процесса;
- планирование упражнений, занятий, микроциклов восстановительного характера;
- двигательные переключения в программах занятий и микроциклов;
- рациональная разминка в занятиях и соревнованиях;
- рациональное построение заключительных частей занятий;
- режим жизни и спортивной деятельности;
- условия для тренировки;
- условия для отдыха;
- рациональное сочетание учебы с тренировками;
- постоянное время учебно-тренировочных занятий, учебы, работы, отдыха;
- недопущение спортсменов к тренировке и соревнованиям при наличии острых заболеваний и хронических травм;
- учет индивидуальных особенностей обучающихся и другие.

При проведении учебно-тренировочных занятий следует уделять внимание рациональной организации подготовительной и заключительной частей. В подготовительной части это способствует более эффективному вработыванию, помогает достичь высокого уровня

работоспособности в основной части. Рациональная организация заключительной части позволяет быстрее устранить признаки острого утомления.

Психологические средства восстановления

При помощи психологических воздействий удастся эффективно снижать у спортсменов нервно-психическую напряженность, состояние психической угнетенности. Быстрее восстанавливать затраченную нервную энергию, формировать установку на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ.

Психологические средства:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- музыка;
- психологический микроклимат в группе;
- взаимоотношение с тренером и товарищами;
- положительная эмоциональная насыщенность спортивных занятий;
- интересный и разнообразный досуг.

Одним из важных направлений использования психологических средств восстановления и управления работоспособностью каратистов является рациональное использование положительных стрессов (в случае достижения спортсменами побед) как повышение мотивации к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, ограждение от отрицательных стрессов.

Медико-биологические средства

Эта группа средств способствует снятию острых форм общего и местного утомления, эффективному восполнению энергетических ресурсов, ускорению адаптационных процессов, повышению устойчивости к специфическим и неспецифическим стрессовым влияниям.

В группе медико-биологических средств различают гигиенические, физические, питание, фармакологические средства.

Гигиенические средства:

- рациональный и стабильный распорядок дня;
- полноценный сон и отдых;
- соответствие спортивной одежды и инвентаря условиям подготовки;
- состояние и оборудование спортивных сооружений.

Физические средства:

- массаж, баня;
- гидропроцедуры (души, ванны);
- электропроцедуры (электрофорез, миостимуляция);
- магнитотерапия и др.

Фармакологические средства:

- витамины и минеральные вещества;
- адаптогены растительного происхождения;
- лекарственные препараты, не являющиеся допинговыми и другие.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

В многолетней подготовке информация об использовании средств восстановления доводится спортсменам в процессе теоретической и психологической подготовки, на мероприятиях по воспитательной работе. Для каждого этапа подготовки может быть разработан план.

Основные направления использования средств управления работоспособностью и восстановительными процессами

Восстановительные процедуры подразделяются на средства глобального, избирательного и общетонизирующего воздействия.

Средства глобального воздействия своим влиянием охватывают все основные функциональные системы организма спортсмена: суховоздушная и парная баня, общий ручной массаж, гидромассаж и другие.

Средства избирательного воздействия предполагают преимущественное влияние на отдельные функциональные системы и их звенья (мышечную систему, нервную систему).

Средства тонизирующего воздействия – это мероприятия, не оказывающие глубокого воздействия на организм спортсмена (некоторые электропроцедуры, аэроионизация и другие).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе, по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к спортивным мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе, по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года

Применение медико-биологических средств	В течение года
Применение педагогических средств	В течение года
Применение психологических средств	В течение года
Применение гигиенических средств	В течение года

2.7. Психологическая подготовка

В кататэ под психологической подготовкой спортсменов понимается организованный, управляемый процесс реализации их потенциальных психических возможностей в объективных результатах.

Для реализации потенциальных возможностей в достижении высоких спортивных результатов необходимо:

- Соревноваться в разнообразных условиях (температура в зале, неблагоприятное судейство, моделирование борьбы с полученной травмой), а также научиться не поддаваться влиянию других людей (зрители, тренеры соперников).
- Выполнять технико-тактические действия с высокой степенью эффективности (на фоне утомления, с неудобным соперником, после сгонки веса).
- Уметь быстро и правильно оценивать соревновательную ситуацию, принимать тактические решения, перестраивать технику, приспосабливая ее к действиям соперника.
- Самостоятельно регулировать состояние нервно-психического напряжения (тревожность).

Принято различать три основных вида психологической подготовки, связанных друг с другом, но направленных на решение самостоятельных задач:

Общая психологическая подготовка – в обобщенном виде представляет собой формирование психической адаптации спортсмена к нагрузкам. Достигается двумя путями. Первый путь предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность человека к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний; способами концентрации и распределения внимания, способам мобилизации спортсмена на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования условий соревновательного противоборства (безотносительно к конкретному соревнованию) в том числе посредством словесно-образных моделей.

Специальная психологическая подготовка к соревнованиям – направлена прежде всего на формирование готовности спортсмена к эффективной соревновательной деятельности. Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», помогающих противостоять предсоревновательному стрессу;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в противоборстве с конкретным соперником;
- психологическое моделирование условий предстоящей борьбы на соревнованиях;
- создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием.

Психологическая (психическая) защита от негативных воздействий в ходе конкретного соревнования – является специальной регуляторной системой стабилизации личности, направленной на устранение и сведение до минимума чувства тревоги.

Такая защита спортсмена от негативных воздействий в ходе соревнования представляет собой срочные психолого - педагогические действия со стороны тренера-преподавателя (может быть и своего рода самозащита в виде срочного использования средств саморегуляции), направленные на профилактику, изменение негативного состояния спортсмена или компенсацию такого состояния. Психологическую защиту обычно связывают с формированием эмоциональной устойчивости, уверенности, целенаправленности, то есть в конечном итоге повышению надежности спортсмена. Подобные психологические мероприятия направлены на создание у спортсмена психической защиты против негативных воздействий в психически напряженных ситуациях и на разработку стратегии «выхода» на оптимальное состояние спортсмена.

К средствам психологической подготовки относятся: формирование стойкого мотива и собственных принципов, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль.

Основные направления психологической подготовки в спорте:

- формирование мотивации занятий единоборством;
- воспитание волевых качеств;
- совершенствование быстроты реагирования;
- совершенствование специализированных умений;
- регулировка психической напряженности;
- выработка толерантности к эмоциональному стрессу; -управление стартовыми состояниями.

Формирование стойкого мотива у спортсменов к занятиям каратэ является важной задачей в учебно-тренировочном процессе. Во время обучения следует учитывать факторы, способствующие созданию стойкой мотивации у спортсменов, такие как: сплоченность коллектива, взаимопомощь, гордость по отношению к спортивной школе, стране; уровень тренированности, личностные качества; отношение к каратэ; степень умений и навыков владения техническими действиями; самостоятельность, индивидуальные и групповые интересы. В беседах с занимающимися каратэ необходимо сконцентрировать их внимание на положительном воздействии занятий избранным видом спорта на развитие личностных и физических качеств.

Для формирования устойчивого намерения заниматься следует устраивать встречи со спортсменами высокого уровня и привлекать к участию в учебнометодических семинарах, проводимых ведущими мастерами каратэ. Делая учебно-тренировочный процесс более разнообразным, можно избежать случаев травматизма и повысить устойчивость положительных эмоций занимающихся.

Регулировка психической напряженности. Снятие психической напряженности сопряжено со снижением чувствительности к факторам, повлекшим излишнее психическое напряжение, и с ликвидацией основных причин стрессового состояния. К состояниям излишней психической напряженности относятся: предстартовая лихорадка, излишнее волнение в процессе соревнования, крайнее безразличие и предстартовая апатия. Средства, используемые для снятия психической напряженности, имеют успокаивающие свойства воздействовать.

В основном в регулировании психических состояний используются упражнения саморегуляции.

Саморегуляция предусматривает осуществление воздействий на спортсмена с помощью мысленных образов и слов в виде самовнушения или убеждения. Упражнения, направленные на саморегулирование, могут управлять психическими состояниями, не регулируемые в обычной ситуации. В спортивной деятельности применяются упражнения психической саморегуляции на основе аутогенной и психорегулирующей тренировки, психо мышечной и идеомоторной тренировки.

Приемы аутогенной тренировки позволяют влиять на произвольные функции организма, на деятельность внутренних органов, которая регулируется вегетативной нервной системой, осуществляющей свои функции до некоторой степени самостоятельно. Данный метод психорегуляции в начальной стадии заключается в словесных формулах самовнушения, выстроенных в своеобразную лестницу, проходя которую, обучающийся продвигается от исходного психологического состояния к необходимому состоянию. Основной направленностью аутогенной тренировки является обучение спортсмена способности концентрировать свое внимание на определенных физических ощущениях в соответствии с собственными мысленными словесными формулами.

Психорегулирующая тренировка является вариантом аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям спортивной подготовки, где при расслаблении мышц и вызывании тяжести в конечностях не применяются словесные формулы, т. к. эта техника в основном используется хорошо тренированными спортсменами. Тренировка направлена на управление уровнем психического напряжения в условиях занятий спортом.

Методика психомышечной тренировки наиболее проста в сравнении с ранее рассмотренными средствами саморегуляции. Она направлена на совершенствование двигательных представлений путем сосредоточения внимания и контроля двигательных действий. В ней используются дыхательные упражнения, чередование изометрического напряжения мышц с последующим их расслаблением.

Метод идеомоторной тренировки включает в себя сознательное мысленное представление идеального движения, представление на закрепление двигательного навыка, представление, корректирующее и контролирующее одиночную и комбинационную технику. Например: тренировка технических действий, выстраиваемых мысленно в голове, с реальным напряжением мышц, вовлеченных в данную работу. При использовании идеомоторной тренировки в спортивной подготовке происходит поддержание у спортсменов состояния постоянной готовности к выполнению технико-тактических действий, скорость выполнения движений увеличивается до 34 %, точность - на 6–18 %. Спортсмены, владеющие приемами идеомоторной тренировки и постоянно уделяющие ей хоть немного времени, получают возможность в любом месте на необходимом уровне поддерживать и даже совершенствовать свои техникотактические действия.

В спортивной подготовке также используются методики более простой психорегуляции: разминки, ритуалы, дыхательные упражнения, контроль голоса при объявлении атакующего действия и при выкрике «ки-ай», музыкальное сопровождение и медитативная музыка.

Выработка устойчивости к эмоциональному стрессу. В спортивном поединке присутствует риск получения значительной травмы, а в боевых ситуациях – смертельной. Учебно-тренировочный процесс при подготовке к соревновательной деятельности напрямую должен быть связан с восприятием занимающимися физической и моральной боли, т. к. даже незначительная травма может стать непреодолимым препятствием для участия в соревнованиях. В период обучения используются упражнения, связанные с риском, и упражнения, направленные на болевые воздействия, чтобы чувство страха или боли не снижало эффективности выполнения технических действий. Эти упражнения помогают обучающимся изменить свое отношение к боли и научиться относиться к ней беспристрастно.

В повышении стрессоустойчивости учащихся значительное место занимают упражнения с нанесением ударов на расстоянии 2–3 см от переносицы испытуемого, который при этом не должен моргать; метание теннисных мячиков в стоящего неподвижно у стены испытуемого; выполнение ударов из позиции ожидания (йой-дачи) и «всадника» кибя-дачи, где один из учащихся наносит удары в область корпуса, другой проводит только защитные действия, но через несколько атакующих действий принимает удар на себя, выпячивая живот, как бы впитывая болевые ощущения. Вариантом этого упражнения может быть и такое: обоим учащимся надо выполнять атакующие и защитные действия одной рукой из позиции «всадника» (киба-дачи), интуитивно блокируя атаку партнера и затем незамедлительно атакуя его в открытую зону. Есть еще - варианты: на разминке, при выполнении пробежки вокруг спортзала, одного из занимающихся ставят на углу, после чего каждый, пробегающий мимо, должен нанести удар рукой или ногой в его корпус, и тот сжатием мышц обязан выдержать все удары. Когда вся группа выполнит удары, испытуемого меняют другим занимающимся.

Управление стартовыми состояниями. Важное психическое влияние на качество выступления участника соревнований оказывает волнение перед поединком или выступлением в ката, проявляющееся в виде:

- перевозбуждения, излишней психической напряженности;
- апатии, крайней заторможенности; состояния готовности боевого духа.

При перевозбуждении и излишней психической напряженности участника подготовка к выступлениям в соревновательных видах программ сводится к применению состояния высокой психической напряженности, которого можно достигнуть в тренировке высокоскоростных технико-тактических действий, ведущих к состоянию боевого духа заншин. Эффективные атакующие действия дают участнику необходимые спокойствие и уверенность, настраивают его на тактически правильное и вариативное ведение поединка.

Заторможенность нервного возбуждения подавляет психику и волевые качества участника, что приводит к неуверенности и безразличию. Подготовка единоборца к поединку должна быть направлена на повышение его эмоций, уверенности и стремления побеждать. Выявляя сильные стороны соперника, готовя необходимые действия и прорабатывая различные варианты поединка в паре с партнером, повышая маневренность и скорость атакующих действий, создавая тактические установки на поединок можно подвести спортсмена к повышению его эмоционального уровня.

Готовность спортсмена к выступлению создается в учебно- тренировочном процессе, когда перед поединком планируются технико - тактические задачи, концентрируется внимание

на уровне подготовленности участника и анализируются возможности преодоления различных ситуаций, возникающих в ходе поединка.

На новичков часто негативное воздействие оказывают сбивающие факторы: плохой эмоциональный настрой в ходе соревнований, реакции зрителей на проходящие поединки, а также состояние соревновательных площадок – татами. Для привыкания спортсменов к эмоциональному настрою зрителей необходимо обеспечивать в месте проведения учебно-тренировочных занятий присутствие посторонних лиц, проводить занятия в многолюдных местах, участвовать в показательных выступлениях на различных по размеру и покрытию площадках.

Для повышения эмоционального настроения и создания состояния готовности заншин, спортсменам даются тактические установки с учетом данных соперника, состояния его здоровья и уровня подготовленности, возможных неблагоприятных ситуаций, возникающих в ходе поединка. На спортивных мероприятиях спортсменам необходимо объяснять правила соревнований, поведение спортсменов до и после выступлений в ката или в поединке кумитэ, действия при тактических ситуациях и замечаниях рефери (су-син), а также помогать переключать эмоциональное восприятие на аналитическое мышление для получения морального удовлетворения от участия в соревновательных видах программ.

Этапы психологической подготовки.

При построении учебно-тренировочного процесса следует не упускать из виду время взросления психических функций подросткового организма.

При этом нужно не забывать, что нервно-психические функции развиваются в следующей очередности:

1. Образовывается произвольное внимание.
2. Образовывается умение к связанным движениям.
3. Формируется механизм чувствительных коррекций как умение демонстрировать связанные движения в положениях перемены обстановки.
4. Устанавливается умение действовать связанными движениями в меняющейся обстановке, осуществляемыми в особом психострессорном регламенте.
5. Средства психологической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Средства психологической подготовки на этапах спортивной подготовки:

Мобилизующие (словесные – убеждающие, направляющие); двигательные; поведенческо-организующие.

Мобилизующие средства направлены на повышение «психического тонуса», формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся словесные средства: самоприказы, убеждения, «психорегулирующая тренировка» – вариант мобилизация, упражнения на концентрацию внимания и другие.

Корригирующие (поправляющие), внушающие, ментальные (слово и образ).

Корригирующие средства относятся к словесным и направлены на оценку собственных технико-тактических действий, вытесняющих мысли спортсмена о предстоящем соревновании.

Релаксирующие (расслабление).

Релаксирующие средства должны снижать уровень возбуждения спортсмена и облегчать процесс психического и физического восстановления, используется психорегулирующая тренировка – вариант «успокоение».

Создание психических внутренних опор – метод, эффективный в модельном и подводящем микроцикле (предсоревновательный этап). Актуален для спортсменов с сочетанием индивидуальных свойств – тревожность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность. Метод основан на формировании уверенности в том, что у данного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности. Метод с одной стороны «укрепляет» психическое состояние, с другой, содействует повышению технико-тактической подготовленности.

Рационализация – объяснение спортсмену механизмов неблагоприятных психических состояний, возникающих перед соревнованиями, с целью их объективной оценки и поиска путей выхода из таких состояний (самонастройка, подбор упражнений для предсоревновательной разминки и др.).

Сублимация – искусственное вытеснение одного настроения другим благодаря изменению мотивационных аспектов деятельности – «перевод» суждений спортсмена из эмоционально окрашенной оценки результата соревнования с конкретным соперником в сферу технико-тактического содержания (как действовать в поединке).

Десенсибилизация – моделирование неблагоприятных психических состояний за несколько дней до соревнований (дефицит времени, деятельность спортсмена в состоянии утомления). Подходит для спортсменов с сильной нервной системой.

Психологический контроль.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях. В зависимости от конкретных задач психологической подготовки применяются различные формы занятий: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма занятий может быть двух вариантов: самостоятельные занятия без тренера и под руководством тренера.

Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех спортсменов команды или группы, но каждый работает по своему плану.

Групповая форма занятий предполагает распределение всех занимающихся по ряду признаков в разные группы, и каждая работает по своему плану. Командная форма занятий решает частные и общие задачи, подчиненные коллективным (психологический климат, совместимость и т.д.).

По содержанию занятия могут быть тематическими или комплексными. Тематическое занятие посвящается одному из разделов психологической подготовки (например, по развитию распределения и переключения внимания).

Комплексное занятие предусматривает развитие нескольких психических качеств. Например, развитие тактического мышления, восприятия времени и формирования ряда волевых качеств. Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения.

Каждое педагогическое влияние предполагает педагогический контроль, оценивающий уровень эффективности этого воздействия, и использование соответствующих поправок, вносимых в процесс подготовки (таблица 14).

Методики определения интеллектуальных качеств

Таблица 9

Качество	Методика	Оценочные параметры
Особенности мышления	Количественные отношения	Количество правильных решенных задач за определенное время
	Тест простых поручений	Количество правильно решенных заданий в жестком лимите времени
Особенности памяти	Оперативная память	Количество правильно воспроизведенной суммы в единицу времени
	Зрительная память на числах	Количество правильно воспроизведенных чисел за единицу времени
	Слуховая память на слово	Количество правильно воспроизведенных слов за единицу времени

Особенности внимания	Красно-черная таблица	За определенный промежуток времени число ошибок
	Расстановка чисел	Количество правильно расставленных чисел за единицу времени
Быстрота переработки информации	Сложение и вычитание с переключением	Производительность за единицу времени
	Кольца с разрывом	Время работы, количество ошибок, число просмотренных знаков

3. Система контроля

3.1. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях видом спорта «каратэ»;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам и на этапах спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): -повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; -приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Индивидуальный отбор Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей, для проведения индивидуального отбора для зачисления на обучение в группы начальной подготовки первого года обучения

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Ед.изм.	Нормативы	
			мальчики	девочки
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	7,3	7,5
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	115	110
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	5	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+1	+3
Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»				
2.1.	Бег на 30 м	с	6,2	6,4
2.2.	Челночный бег 3х10 м	с	9,6	9,9
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	10	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3

3.3 Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «каратэ».

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «каратэ»

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Ед.из м.	Баллы	Нормативы год обучения					
				1-й		2-й		3-й	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»									
1.1.	Бег на 30 м	с	3	7,3	7,5	6,7	6,8	6,7	6,8
			4	7,2	7,4	6,6	6,7	6,5	6,6
			5	7,1	7,3	6,5	6,6	6,4	6,7
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	3	10,8	11,3	10,0	10,4	10,0	10,4
			4	10,7	11,2	9,9	10,3	9,8	10,2
			5	10,6	11,1	9,8	10,2	9,7	10,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	115	110	120	115	120	115
			4	117	112	122	116	124	118
			5	119	114	124	118	126	120
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	3	5	3	10	6	10	6
			4	6	4	11	7	12	8
			5	7	5	12	8	13	9
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+1	+3	+3	+5	+3	+5
			4	+2	+4	+4	+6	+5	+7
			5	+3	+5	+5	+7	+6	+8
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»									
2.1.	Бег на 30 м	с	3	6,2	6,4	6,0	6,2	-	-
			4	6,1	6,3	5,9	6,1	-	-
			5	6,0	6,2	5,8	6,0	-	-
2.2.	Бег на 1000 м	мин.,с	3	6.10	6.30	5.50	6.20	-	-
			4	6.09	6.29	5.49	6.19	-	-
			5	6.08	6.28	5.48	6.18	-	-
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	раз	3	10	5	13	7	-	-
			4	11	6	14	8	-	-
			5	12	7	15	9	-	-
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+2	+3	+4	+5	-	-
			4	+3	+4	+5	+6	-	-
			5	+4	+5	+6	+7	-	-
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	3	9,6	9,9	9,3	9,5	-	-
			4	9,5	9,8	9,2	9,4	-	-
			5	9,4	9,7	9,1	9,3	-	-
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	130	120	140	130	-	-
			4	131	121	141	131	-	-
			5	132	122	142	132	-	-

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	баллы	Нормативы год обучения							
				1-й		2-й		3-й		4-й	
				мал	дев	мал	дев	мал	дев	мал	дев
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»											
1.1.	Бег на 30 м	с	3	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
			4	5,9	5,9	5,8	5,8	5,8	5,8	5,7	5,7
			5	5,8	5,8	5,7	5,7	5,7	5,7	5,6	5,6
1.2.	Челночный бег 3х10 м	с	3	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0	9,5	10,0
			4	9,4	9,9	9,4	9,9	9,3	9,8	9,3	9,8
			5	9,3	9,8	9,3	9,8	9,2	9,7	9,2	9,7
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	150	150	150	150	150	150	150	150
			4	151	151	152	152	153	153	154	155
			5	152	152	153	153	154	154	155	156
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	3	15	10	15	10	15	10	15	10
			4	16	11	17	12	17	12	18	13
			5	17	12	18	13	18	13	19	14
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	кол-во раз	3	30	25	30	25	30	25	30	25
			4	31	26	31	26	32	27	32	27
			5	32	27	32	27	33	28	33	28
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+4	+5	+4	+5	+4	+5	+4	+5
			4	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7
			5	+6	+7	+6	+7	+7	+8	+7	+8
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»											
2.1.	Бег на 60 м	с	3	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9	10,4	10,9
			4	10,3	10,8	10,2	10,7	10,2	10,7	10,1	10,6
			5	10,2	10,7	10,1	10,6	10,1	10,6	10,0	10,5
2.2.	Челночный бег 3х10 м	с	3	8,7	9,1	8,7	9,1	8,7	9,1	8,7	9,1
			4	8,6	9,0	8,5	8,9	8,4	8,8	8,4	8,8
			5	8,5	8,9	8,4	8,8	8,3	8,7	8,3	8,7
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	160	145	160	145	160	145	160	145
			4	161	146	162	147	163	148	164	149
			5	162	147	163	148	164	149	165	150
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	о раз	3	18	9	18	9	18	9	18	9
			4	19	10	20	11	21	12	22	13
			5	20	11	21	12	22	13	23	14
2.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	кол-во раз	3	30	25	30	25	30	25	30	25
			4	31	26	32	27	32	27	33	28
			5	32	27	33	28	33	28	34	29
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+5	+6	+5	+6	+5	+6	+5	+6
			4	+6	+7	+7	+8	+7	+8	+8	+9
			5	+7	+8	+8	+9	+8	+9	+9	+10
3.Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория»											
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	3	175							
			4	178							
			5	180							
3.2.	Шпагат поперечный		3	170							

		в	4	172
		градусах	5	175
4.Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория»				
4.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	1-й год	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»	
		2-й год	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
		3-й год	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»	
4.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше лет)	4-й год	Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Ед. изм.	Баллы	Нормативы года обучения					
				1-й		2-й		3-й	
				мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»									
1.1.	Бег на 30 м	с	3	5,3	5,5	5,3	5,5	5,3	5,5
			4	5,2	5,4	5,1	5,3	5,1	5,3
			5	5,1	5,3	5,0	5,2	5,0	5,2
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	3	8,5	9,0	8,5	9,0	8,5	9,0
			4	8,4	8,9	8,3	8,8	8,3	8,8
			5	8,3	8,8	8,2	8,7	8,2	8,7
1.3.	Бег на 200 м	с	3	40	45	40	45	40	45
			4	41	46	42	47	42	47
			5	42	47	43	48	43	48
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	190	175	190	175	190	175
			4	191	176	192	177	194	178
			5	192	177	193	178	195	179
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	3	30	25	30	25	30	25
			4	31	26	32	27	33	28
			5	32	27	33	28	34	29
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	3	50	40	50	40	50	40
			4	51	41	52	42	52	42
			5	52	42	53	43	53	43
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+11	+15	+11	+15	+11	+15
			4	+12	+16	+13	+17	+13	+17
			5	+13	+17	+14	+18	+14	+18
2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»									
2.1.	Бег на 30 м	с	3	5,0	5,3	5,0	5,3	5,0	5,3
			4	4,9	5,2	4,8	5,1	4,8	5,1
			5	4,8	5,1	4,7	5,0	4,7	5,0
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	3	8,3	8,7	8,3	8,7	8,3	8,7
			4	8,2	8,6	8,1	8,5	8,1	8,5
			5	8,1	8,5	8,0	8,4	8,0	8,4
2.3.	Бег на 200 м	с	3	35,0	40,0	35,0	40,0	35,0	40,0

			4	34,9	39,9	34,8	39,8	34,8	39,8
			5	34,8	39,8	34,7	39,7	34,7	39,7
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	3	190	175	190	175	190	175
			4	191	176	192	177	193	178
			5	192	177	193	178	194	179
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	3	30	25	30	25	30	25
			4	31	26	32	27	33	28
			5	32	27	33	28	34	29
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	3	50	40	50	40	50	40
			4	51	41	52	42	52	42
			5	52	42	53	43	53	43
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	3	+11	+15	+11	+15	+11	+15
			4	+12	+16	+13	+17	+13	+17
			5	+13	+17	+14	+18	+14	+18
3.Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория»									
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	180						
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	180						
4.Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория»									
4.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»								

Методические указания по организации тестирования по ОФП и СФП

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты: бег 30м, 60м с высокого старта (сек).

Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Время фиксируется с точностью до 0,1.

Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3×10 м. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

Прыжок в длину с места. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи максимально вперед, стараться удерживать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Три попытки.

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись

грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Бег на 1000 м., 1500 м, 2000 м, проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Прыжок через скакалку на месте. Упражнение выполняется на ровной поверхности в спортивной обуви. Встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бедер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время - двух и трех.

Ударные серии ударов («двойка и тройка») руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцудачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар - удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку.

Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз - кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время - «маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.

Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой. - удары двумя руками в мешок в течение 10 сек. Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек. - выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.

IV. Рабочая программа по виду спорта каратэ

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

-нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

-целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

-процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки:

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;
- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе начальной подготовки определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов.

Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным каратистам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним.

Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим, на этапе начальной подготовки так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

Биологический возраст - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

Пубертатный период - период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

Сенситивный период - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского

возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в каратэ способствует росту спортивных результатов.

Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок.

Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как от-дельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Этап начальной подготовки 1-го года обучения

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

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

На этапе начальной подготовки следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Основные методы тренировки: игровой, соревновательный, круговой, повторный, равномерный, контрольный.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства, самостраховка и элементы акробатики, скоростно-силовые упражнения, школа техники каратэ (кихон), прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы: Основной формой учебно-тренировочного процесса являются, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия (если необходимо), тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

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

Правила соревнований Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

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

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

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке.

Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде. Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м.

Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м).

Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча.

Челночный бег 3 x 10 м. Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Изучение и совершенствование техники и тактики: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

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

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

Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Кихон – основная базовая техника каратэ. Разучивание стоек: кибэ-дэчи, дзэнцутцу-дэчи, хачиджи-дэчи, мусуби-дэчи.

Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Разучивание классических передвижений в стойках.

Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ойцуки).

Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-мавашигери, уширогери. То же, но в передвижениях.

Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

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

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой.

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). 27 Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Этап начальной подготовки 2-3 года обучения Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз.

Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

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

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

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

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа.

Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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

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

Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двухтрех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

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

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

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение).

Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника.

Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 4 года: два года учебно-тренировочный этап, два года этап спортивной специализации.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

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

Основные показатели данного периода: врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма, правила соревнований, краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, ОФП и СФП, изучение и совершенствование техники и тактики, выполнение контрольных нормативов, инструкторская и судейская практика

Врачебный контроль Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит.

Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

Правила соревнований Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами).

Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права.

Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

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

Практические занятия по общефизической подготовке

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

Специальная физическая подготовка.

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

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа.

Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха.

Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Практические занятия. Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: мавашигери, ура-мавашигери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои

Учебно-тренировочный этап 3-4 год обучения

Основы методики обучения и тренировки

Инструкторская практика. Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий.

Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

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

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

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

Общая и специальная физическая подготовка. Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Практические занятия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами.

Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы.

Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд *Этап совершенствования спортивного мастерства.*

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

Увеличение мышечной массы: упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

Упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подхода. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю. Те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут.

Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Упражнения на ловкость и координацию. Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, флаг, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на выносливость. Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации).

Упражнения на гибкость. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

Совершенствование техники и тактики происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приема), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются.

В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Достижения вариативности техники движений является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник. По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей.

Программный материал для практических занятий. Общая физическая подготовка.

Физическая подготовка – органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие его двигательных качеств, на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества.

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Также необходимо разделить СФП еще на две части: СФП-1, преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную СФП-2, цель, которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала. Но в любом случае сначала закладывается фундамент ОФП и уже потом на его основе СФП.

Осуществляется общефизическая подготовка по составленной программе, включающей в себя задачи, средства их решения, перечень упражнений с указанием их интенсивности и количества повторений.

Примерная программа ОФП.

Повышение общей быстроты движений.

Сопутствующие задачи:

-Улучшение координации движений

-Повышение ловкости

-Повышение общей выносливости Средства:

-Общеподготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 ударов 2-3 подхода, серия движений в течении 10 сек. Включаются в 3-4 основных занятия (различные удары руками и ногами в лапу, мешок, в воздух или с партнером).

-Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м в каждом из 3-х основных занятий в неделю.

Спортивные и подвижные игры с элементами единоборств. Играть нужно по правилам. Время может быть укороченным. Можно проводить как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки. развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Сопутствующие задачи: повышение способности концентрировать внимание и усилия повышение быстроты движения воспитание воли к проявлению максимальных усилий. Средства:

-Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», приседания с весом и т.д.) – интенсивность 80-95% от максимальной. Выполняется однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 минут. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

-Те же упражнения, выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 75-80% от максимальной. В основные занятия 2 раза в неделю.

-Изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течении 6-8 сек, в 2- 4 подхода с интервалами отдыха 1-2 мин. В основных занятиях 2 раза в неделю.

-Метание снарядов весом 3-5кг (набивной мяч, ядро, граната, камень и т.д.). Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю. увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи:

- Повышение способности проявлять силу
- Повышение силовой выносливости
- Улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах
- Исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

-Упражнения со штангой, гирями и др. отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны и повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалами отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 50-70% от максимальной. В основных занятиях – 3 раза в неделю.

-Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, подтягивания, приседание «пистолет» и др). выполнять до отказа в 1-3 подходах с интервалом отдыха 1-3 мин. Применять в зарядке 3 раза в неделю.

-Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на 1 ноге, на 2 одновременно). Выполнять до отказа. Повторять 1-2 раза с интервалом отдыха 35 мин. Включать в основные занятия 2-3 раза в неделю. развитие общей выносливости

Сопутствующие задачи:

- Воспитание воли к перенесению утомления
- Выработка умений расслабиться

Укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата

Средства:

-ОПУ с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнаст. палки и т.д.). Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым способом) со средней интенсивностью в течении 5-15 мин 5 раз в неделю в зарядке. Можно также включать в основные занятия 3 раза в неделю.

-Бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд\мин. В основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин в первом занятии,

- до 2-3 часов в конце 2-х месяцев тренировок.

-Упражнения «работа на дороге». Выполняется непрерывно в средней интенсивности в течении 30- 120мин.

Во время бега проводить удары в воздух, по веткам с листьями, с уклонами, нырками и др.разнообразными движениями.

Можно проводить как отдельной тренировкой, так и включать в разминку основного занятия.

-Если есть возможность, то можно проводить плавание 30-60мин в среднем темпе в свободное время. развитие общей гибкости.

Сопутствующие задачи:

- Развитие способности к проявлению «взрывной» силы
- Воспитание смелости и решительности
- Развитие гибкости
- Повышение эластичности мышц
- Укрепление мускулатуры

Средства:

-Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.).

выполнять повтор, но затрачивая время 15-20мин включая отдых. Включать в основные занятия 1 раз в неделю

-Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брус, кольца, «конь» т.д.). Выполнять повторно с интервалами отдыха 1-2 мин, затрачивая 15-30мин на все упражнения. В основном занятии 3 раза в неделю.

Специальная физическая подготовка.

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями.

Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части урока.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.
- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.
- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.
- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости - с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия - в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.
- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.
- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.
- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.
- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения: - прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см. То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину.

Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения. При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы.

Темп выполнения – предельный и околопредельный.

Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения. величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения. амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах. дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности).

Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

Скорость и методы ее реализации

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно скорость движения
- частота движения
- способность к ускорению
- быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции:

1. Реакция на движущийся объект.
2. Реакция выбора

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек.

Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект
- оценить направление и скорость его движения
- выбрать план действий
- начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения.

Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Методика развития быстроты (скорости) одиночного движения и частоты.

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.

В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении. С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц.

В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести.

Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод

динамических усилий. Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения. Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является и контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения. Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (24 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями: Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин. Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин. Имитация ударов без отягощения (3-5 раз) Имитация ударов с отягощениями (3-5 раз) Имитация ударов без отягощения (3-5 раз) Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений (Бутенко, Кашурин, 1979).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

С ускорением: Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др. Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.

С хода: С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности

Переменный: Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимально возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б/ного

Эстафеты: Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет.

Тоже с включением переноски груза и сразу без него

Увеличение скорости продвижения Игры

Выполнение упражнения на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр

Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением

Соревнования тренировочные

Выполнение упражнения с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований

Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов

Соревнования официальные

Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения

Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль

Методические указания к развитию быстроты

Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота.

Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП.

Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была около предельной.

Выносливость и методы ее развития

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин.

Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают «через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Основные средства: -Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором. На данном этапе используется обычно 3 вида работы.

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости. Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее. Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах. Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

Ловкость и методы ее развития

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – ловкостью.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений.

В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в скорости перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. По мере

углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычайности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении.

Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Способы и методы развития ловкости Введение необычных исходных положений.

Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя.

Ведение боя не в своей стойке.

Зеркальное выполнение упражнений.

То же, что и в предыдущем случае.

Изменение скорости или темпа движения.

Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке. Смена способов выполнения упражнений Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом Осложнение упражнений дополнительными движениями Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п. Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левой или правой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку.

Применение разных тактических комбинаций.

- выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях;
- выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестны;
- усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование;
- жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку
- варьирование различных тактических условий
- ведение боя с различными спарринг-партнерами
- ведение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий;
- бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях;
- направленное варьирование внешних отягощений;
- работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами;
- использование разных материально-технических средств и условий;
- выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе.

Гибкость и методы ее развития.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость.

Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения для развития гибкости

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре, те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

Развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан).

В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд. Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений. Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого -50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка: спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

-скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, т/атлетика и др.) характеризуется тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения.

-виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.)

-виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.)

Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

Единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

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

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла. Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление. Рассмотрим некоторые компоненты тактической подготовки.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Критериями технического мастерства являются: Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Эффективность владения спортивной техникой.

Виды, задачи, средства и методы технической подготовки.

Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- 1.увеличить диапазон двигательных умений и навыков
- 2.овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- 1.сформировать знания о технике спортивных действий.

2.разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена.

3.сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.

4.преобразовать и обновить формы техники

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия:

-беседы, рассказ, объяснения и др.

-показ техники изучаемого движения

-демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и т.д.

-использование предметных и других ориентиров

-звуко- и светолитирование

-различные тренажеры, регистрирующие устройства и др.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений:

-общеподготовительные упражнения

-специально-подготовительные и соревновательные упражнения

-методы целостного и расчлененного упражнения

-равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя

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

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

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха. Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия. Факторы, характеризующие благоприятные условия: Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника.

Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя. Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши».

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

Также тактика может быть: атакующей: Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером.

Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака. А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать. контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки).

Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости. Оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKF), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд.

Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или «клинчеванием» вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд. Более конкретные методы, формы и способы технико-тактического мастерства будет освещено в разделах для каждого этапа подготовки.

Учебный материал обучения тактической подготовке на этапах многолетней подготовки

Таблица 14

Этапы обучения	Наименование
НП 2	– поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие); – применение действий на опережение «сэ-н-но-сэ-н»; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке.
НП 3	– разбор технических действий, использованных в поединке; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке.
Т 1	– поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие); – применение действий на опережение; – использование в поединке намеченного технического действия из позиции лежа; – разбор технических действий, использованных в поединке; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке.
Т 2	– поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими каратэками, анализ излюбленных соперником приемов); применение действий на опережение; выполнение в поединке запланированных технических действий; – тактическое планирование ведения поединка с последующим разбором соревновательных ситуаций; рассмотрение темпа, оцениваемых действий, пропущенных атак в проведенных соревновательных поединках.
Т 3	– тактика использования комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ; – поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных выступлений и поединков с определенными соперниками, правка стандартных схем поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведенного поединка со стандартной ранее созданной; – тактика участия в соревнованиях: подготовка к видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.

Т 4	– увеличение вариативности выполнения технико-тактических действий в связи с расширением комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ, с перехватом инициативы «го-но-сэн»; – тактика ведения поединка: поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных поединков с определенными соперниками, правка стандартных схем ведения поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведенного поединка со стандартной ранее созданной; – тактика участия в соревнованиях: подготовка к видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.
ССМ 1	– увеличение вариативности выполнения технико-тактических действий в связи с расширением комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ, с перехватом инициативы; – тактика ведения поединка: поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных поединков с определенными соперниками, правка стандартных схем ведения поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведенного поединка со стандартной ранее созданной; – тактика участия в соревнованиях: подготовка к различным видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.
ССМ 2	– освоение основных технико-тактических действий каратэ и методов ведения поединка «сэн-го-но-сэн», в соответствии с индивидуализацией спортивной подготовки, выработанных на базе соревновательной деятельности.
ССМ 3	– освоение основных технико-тактических действий каратэ и методов ведения поединка «сэн-го-но-сэн», в соответствии с индивидуализацией спортивной подготовки, выработанных на базе соревновательной деятельности.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органично связана с физической технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении.

Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематика таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля, а уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Необходимо ознакомить спортсменов с планами построения тренировочных циклов.

Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

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

2. Состояние и развитие каратэ в России. История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

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

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомоморфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых.

Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

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

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

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

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте : перенапряжение сердца,

заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах

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

9. Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

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

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

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория», «ката», основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются при формировании годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

Годовой цикл подготовки спортсменов каратэ состоит из трех периодов: подготовительного, основного (соревновательного) и переходного. Их продолжительность немного меняется по годам олимпийского цикла: подготовительный – около 3 месяцев, соревновательный – около семи и переходный – около 2 месяцев.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 -обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 -медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50 - 60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 х 12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

6.3. Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для "каратэ" (каратэ-ги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования"											
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Накладки	пар	на	-	-	1	2	1	1	1	1

	защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект		обучаю щегося								
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Протекторбандаж для паха	штук	на обучаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.4. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203) (далее - Приказ 952н), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) (далее - Приказ 237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «каратэ», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

№ п/п		Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность				
1.1.		Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.		Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровье-сбережение				
2.1.		Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года

2.2.		Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся				
3.1.		Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых как внутри спортивной школы, так и вне ее.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	Иные направления	В соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя	В соответствии с рабочей программой тренера-преподавателя

2.7.

План мероприятий воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями спортивной школы и социума.

Воспитательная работа начинается с момента набора обучающихся в спортивную школу, осуществляется всем педагогическим коллективом повседневно, как на занятиях в учебных группах, соревнованиях, так и во внеурочное время, и во время летней оздоровительной работы.

Необходимо отметить, что эффективность воспитательной работы зависит от соблюдения целого ряда условий:

- рациональное планирование и четкая организация учебно-воспитательного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи и товарищества;
- положительное влияние личного примера и педагогического мастерства тренера-преподавателя;
- постоянная связь с родителями обучающихся и педагогами общеобразовательных школ;
- становление и сохранение традиций спортивной школы, наставничество и шефство опытных спортсменов над начинающими, старших над младшими.

Рекомендуемые средства и формы воспитательной работы:

- регулярность занятий, их своевременное начало, систематический контроль, требовательное отношение к процессу занятий (как средство воспитания организованности и дисциплинированности);
- постоянное повышение тренировочных нагрузок, «объемная» тренировка, систематическое выполнение самостоятельных заданий (как средство воспитания трудолюбия), участие в субботниках, ремонте спортивного инвентаря;
- помощь тренеру в проведении тренировок, судействе соревнований, квалифицированный разбор выступлений, подведение итогов тренировочной работы за год (как средство воспитания самостоятельности и сознательного отношения к деятельности);
- упражнения, требующие проявления смелости и решительности, тренировка в затрудненных условиях (дождь, ветер, жара, холод и т.п.), игры и соревнования с заведомо сильным соперником (как средство воспитания волевых качеств);
- встречи со знаменитыми спортсменами, тренерами, изучение истории российского спорта, встречи выпускников, спортивные праздники, организация совместного досуга (как средство воспитания патриотизма, чувства причастности к коллективу, команде спортивной школы).

Планируя воспитательную работу с обучающимися, необходимо учитывать все, что проводится в этом плане в школе, семье, а также реакцию на нее со стороны каждого обучающегося в группе. Дать конкретный план воспитательных воздействий, пригодных для всех жизненных ситуаций, невозможно. Затрудняет проведение этой работы и лимит времени тренера-преподавателя спортивной школы.

План воспитательных мероприятий, корректируется с учетом года обучения в СШ, происходящих важнейших событий, возникающих конкретных случаев.

Принципы воспитательного процесса:

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Аксиологический принцип. Принцип ориентации на идеал интегрирует социально-педагогическое пространство образовательного учреждения. Аксиологический принцип позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру - ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремленность людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются

конкретным жизненным содержанием идеалы и ценности. Особое значение для духовно-нравственного развития обучающегося имеет пример учителя.

Принцип диалогического общения со значимыми людьми. В формировании ценностей большую роль играет диалогическое общение подростка со сверстниками, родителями, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного междисциплинарного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация - устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно- смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм - происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть - нравственную рефлексию личности, мораль - способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность - готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социальнопедагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной и общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание - это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания. Один из основателей системно-деятельностного подхода - А.Н. Леонтьев – определял воспитание как преобразование знания о ценностях в реально действующие мотивы поведения.

Принятие ребёнком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами- преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию: дисциплин спортивной школы; произведений искусства; периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь; духовной культуры и фольклора народов России; истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи; жизненного опыта своих родителей и прародителей; общественно полезной, личностно значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;

- обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.
- мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

Рабочая программа тренера-преподавателя и рабочая программа воспитания содержит план воспитательных мероприятий отделения.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов.

Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои функции лишь руководством поведения учащихся во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью педагога повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания.

С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (Таблица 7)

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Физкультурно-спортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	3. Теоретическое занятие	«Последствия допинга в спорте для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике
	4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.

	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Учебно-тренировочный этап (этап	1. Физкультурноспортивное мероприятие	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая

спортивной специализации)				часть системы антидопингового образования.
	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

4. Теоретические занятия	Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).		План проведения по теме: -История возникновения и развития спорта. -Значение физической культуры и спорта в жизни людей. -Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире. -Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение. -Дух спорта. -Движение Fair Play. -Ценность честной победы.
	Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил		План проведения по теме: - Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила. - Источники информации об антидопинговых правилах (сайты ВФЛА, РАА «РУСАДА», онлайн программа Triagonal, и др.). - Субстанции и методы, запрещенные в спорте. -К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций). - Виды нарушений антидопинговых правил .
	Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте		План проведения по теме: - Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).

				- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 4. Антидопинговые правила и документы		План проведения по теме: - Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила. - Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, World Athletics, Российское антидопинговое агентство и ВФЛА). - Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.
		Тема 5. Процедура тестирования спортсмена		План проведения по теме: - Кого могут протестировать в рамках допинг контроля. - Кто проводит тестирование. - Какие бывают виды анализов. - Описание процедуры отбора пробы мочи и крови. - Права и обязанности спортсмена. - Тестирование несовершеннолетних спортсменов. - Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

		Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил		План проведения по теме: - Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил. -Правила и обязанности спортсмена. - Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом. - Отстранение, дисквалификации и другие последствия нарушений. - Наказание спортсмена в соответствии с
--	--	--	--	--

				Кодексом РФ об административных правонарушениях.
		Тема 7.Правила безопасности спортсменов		План проведения по теме: - Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение антидопинговых правил. - Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД). - Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам. - Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. - К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике. - Что делать, если спортсмену предлагают допинг и или спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.
Этап совершенствования	1.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

ния спортивного мастерства	2. Теоретические занятия (семинар)	Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг (60 мин)		План проведения по теме: - История борьбы с допингом в спорте: появление первых антидопинговых правил и организаций, реализующих меры по борьбе с допингом в спорте. - Вред, который наносит допинг духу спорта. - Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов). - Социальные, экономические и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.
		Тема 2. Виды нарушений антидопинговых правил (60 мин)		План проведения по теме: - Лица, ответственные за знание и соблюдение

				антидопинговых правил. -Виды нарушений антидопинговых правил: субъекты ответственности и примеры нарушений. - Биологический паспорт спортсмена.
--	--	--	--	---

		Тема 3. «Запрещенный список. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов».	План проведения по теме: - Классы запрещенных в спорте субстанций и методов. - Критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА. -Программа мониторинга ВАДА. - Статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов. - Процедура оформления разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов. - Риск применения биологически-активных добавок. -Методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в их состав запрещенных в спорте субстанций
		Тема 4.«Правила предоставления информации о местонахождении. Система ADAMS»:	План проведения по теме: -Что такое система ADAMS. -Пулы тестирования спортсменов. -Правила предоставления информации о местонахождении спортсменов. -Нарушения правил доступности. - Практическая помощь в предоставлении информации спортсменами. -Ошибки при заполнении системы ADAMS.
		Тема 5. «Устройство мировой системы борьбы с допингом»:	План проведения по теме: - Международная конвенция ЮНЕСКО о борьбе с допингом в спорте. -Конвенция Совета Европы против применения

			допинга в спорте. -Роль Всемирного антидопингового агентства, Международного олимпийского комитета и Международного паралимпийского комитета в системе борьбы с допингом в спорте. - Международные и национальные антидопинговые организации: их полномочия и обязанности. -Функции и полномочия World Athletics и Athletics Integrity. -Антидопинговые лаборатории и Спортивный арбитражный суд. -Коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб.
		Тема 6.«Международные документы: Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты ВАДА. Антидопинговые правила World Athletics»:	План проведения по теме: -Всемирный антидопинговый кодекс. -Международный стандарт по соответствию Всемирному антидопинговому кодексу подписавшихся сторон. -Международный стандарт по тестированию и расследованиям. -Международный стандарт по терапевтическому использованию. Международный стандарт по защите частной жизни и персональных данных. -Международный стандарт для лабораторий. -Международный стандарт по образованию. - Международный стандарт по обработке результатов.

				-Особенности Антидопинговых правил World Athletics.
		Тема 7.«Нормативная правовая база РФ в сфере борьбы с допингом. Основные		План проведения по теме: -Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007

		направления деятельности Российского антидопингового агентства):	№ 329-ФЗ. Статус и полномочия РАА «РУСАДА». -Статьи 230.1 и 230.2 Уголовного кодекса РФ. -Статья 6.18 Кодекса РФ об административных правонарушениях. -Глава 54.1 Трудового кодекса РФ. -Указ Президента Российской Федерации от 15 июля 2017 г. № 321 «О внесении изменения в Положение о порядке выплаты стипендий Президента Российской Федерации спортсменам, тренерам и иным специалистам спортивных сборных команд Российской Федерации по видам спорта, включенным в программы Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, чемпионам Олимпийских игр, Паралимпийских игр и Сурдлимпийских игр, утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 31 марта 2011 г. № 368». -Общероссийские антидопинговые правила.
		Тема 8. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи)»:	План проведения по теме: -Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола. -Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. -Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. -Заполнение протокола допинг-контроля. - Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.

		Тема 9. «Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы крови)»:		План проведения по теме: -Этапы тестирования: от уведомления до получения копии протокола.
				-Пункт допинг-контроля и оборудование для отбора пробы. -Права и обязанности спортсмена и персонала спортсмена. -Заполнение протокола допинг-контроля. - Особенности тестирования несовершеннолетних спортсменов.
		Тема: 10.«Санкции за нарушение антидопинговых правил»		План проведения по теме: -Обработка результатов тестирования. - Международный стандарт по обработке результатов. -Алгоритм действий спортсмена при уведомлении о возможном нарушении антидопинговых правил. -Последствия нарушения антидопинговых правил в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом и -Антидопинговыми правилами World Athletics. -Статус в период отстранения и дисквалификации. -Административная и уголовная ответственность за нарушения. -Положения Трудового кодекса РФ.

Тематический план мероприятий «Формирование нулевой терпимости к допингу» для обучающихся учебно-тренировочного этапа до 3-х лет

Таблица 7

№ п/п	Тема	Форма занятия	Примерная продолжительность (мин)	Содержание
1	Роль спорта в жизни человека	Беседа	30	История возникновения и развития спорта; значение физической культуры и спорта в жизни человека; интерес людей к крупным спортивным событиям в мире
2	Олимпийское движение и его ценности	Беседа	30	Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение; дух спорта; ценность честной победы
3	Движение «Честная игра» в мире	Беседа	30	Честная борьба, нечестная борьба, в чем их разница. Почему следует соревноваться честно?
4	Почему допинг запрещен в спорте	Беседа	30	Вред, который допинг наносит духу спорта и организму спортсменов (последствия применения запрещенных субстанций и/или методов)
5	Прием допинга как нарушение антидопинговых правил	Беседа	60	Спортсмен должен знать и соблюдать антидопинговые правила; источники информации об антидопинговых правилах (сайт ФДР, РАА «Русада» и др.); субстанции и методы, запрещенные в спорте; виды нарушений антидопинговых правил

Тематический план мероприятий «Формирование нулевой терпимости к допингу» для обучающихся учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет

Таблица 9

№ п/п	Тема	Форма занятия	Примерная продолжительность (мин)	Содержание
1	Антидопинговая подготовка дзюдоиста	Беседа	40	К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в них запрещенных субстанций; обучающие программы РАА «Русада»)
2	Антидопинговые правила и документы	Беседа	60	Почему при занятиях спортом следует соблюдать антидопинговые правила; организации, которые следят за соблюдением спортсменами антидопинговых правил; роль и полномочия организаций, которые ведут в спорте борьбу с допингом (Всемирное антидопинговое агентство, IJF, Российское антидопинговое агентство, ФДР); всемирный антидопинговый кодекс
3	Процедура тестирования спортсмена	Беседа	60	Проведение тестирования в рамках допинг-контроля (кого могут тестировать, кто проводит тестирование); виды анализов; процедура отбора пробы мочи и крови; тестирование несовершеннолетних спортсменов; права и обязанности спортсмена

4	Наказание за нарушение антидопинговых правил	Беседа	40	Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста; процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил; отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений
5	Правила безопасности спортсменов	Беседа	60	Принцип строгой ответственности за не знание и не соблюдение антидопинговых правил; опасность применения биологически активных пищевых добавок; правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам; оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов; как реагировать в ситуации, когда спортсмену предлагают допинг

Тематический план антидопинговых мероприятий для обучающихся этапа совершенствования спортивного мастерства

Таблица 10

№ п/п	Тема	Форма занятия	Примерная продолжительность (мин)	Содержание
1	Причины введения запрета на прием допинга в спорте	Беседа	30	Понятие «допинг»; вред, который допинг наносит духу спорта; влияние запрещенных субстанций и/или методов на здоровье спортсмена; социальные, экономические, психологические аспекты нарушений антидопинговых правил

2	Виды нарушений антидопинговых правил	Лекция, Семинар	60	Ответственность за знание и соблюдение антидопинговых правил; виды нарушений антидопинговых правил (примеры нарушений); биологический паспорт спортсмена; к кому спортсмен может обратиться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике
3	Список запрещенных препаратов. Разрешение на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов	Лекция, семинар	60	Классы запрещенных в спорте субстанций и методов; критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список ВАДА; программа мониторинга ВАДА; статистика случаев обнаружения субстанций отдельных классов в пробах спортсменов; процедура оформления разрешения на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов; риск применения биологически активных добавок; методы проверки медицинских препаратов на предмет вхождения в Запрещенный список
4	Система ADAMS. Правила предоставления информации о местонахождении	Лекция	30	Характеристика системы ADAMS; пулы тестирования спортсменов; правила предоставления информации о местонахождении спортсменов; нарушения правил доступности; практическая помощь спортсменам в предоставлении информации; ошибки при заполнении системы ADAMS

5	Система борьбы с допингом в России и в мире	Лекция, дискуссия	30	Деятельность Российского антидопингового агентства Рusada; взаимодействие Рusada со спортсменами и тренерами; международные антидопинговые организации (полномочия, обязанности); антидопинговые лаборатории и спортивный арбитражный суд; коммерческие организации, осуществляющие сбор допинг-проб
6	Международные антидопинговые	Семинар	30	Всемирный антидопинговый кодекс; Международный стандарт.

Учебно-тематический план

Содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам на этапе начальной подготовки (практические и теоретические занятия)

Неделя / № т/занятия	Тема и краткое содержание	Кол-во часов
1-й год обучения		
1-4	Закрепление техники белого пояса (10 кю)	
5-6	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	
7-13	ОФП Общеразвивающие упражнения. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами передвижения и др.	
14-23	СФП Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде. Упражнения для развития быстроты: Бег с ускорением 25-30 м . Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м. Упражнения для развития ловкости: Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия	
Изучение техники и тактики: Изучение белого пояса с голубой полоской (9 кю)		
24-27	Стойки. Способы перемещений	24
28-36	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	54
37-39	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги (самбон-кумитэ)	18

40-43	Нормативные комбинации (рэнраку 1)	24
44-50	Учебные комплексы. Ката (тайкёку соно ни) Кихон-ката на 9-й кю. Кихон-ката 1	42
51-52	Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов	12
Всего		312
2-й год обучения		
1-4	Закрепление белого пояса с голубой полоской (9 кю)	36
5-6	Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов	18
7-14	ОФП Общеразвивающие упражнения Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Подвижные игры: «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.	72

15-23	СФП Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.	81
Изучение голубого пояса (8 кю)		
24-26	Стойки. Способы перемещений	27

27-30	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	36
31-35	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги	45
36-41	Нормативные комбинации (рэнраку 2, 3)	54
42-50	Учебные комплексы. Ката (тайкёку соно сан) Кихон-ката на 8-й кю. Кихон-ката 2	81
51-52	Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов	18
Всего		468
3-й год обучения		
1-4	Закрепление голубого пояса (8 кю)	36
5-6	Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов	18
7-14	ОФП Общеразвивающие упражнения Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.	72
15-23	СФП Упражнения для развития силы. Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.	81
Изучение голубого пояса с желтой полоской (7 кю)		
24-26	Стойки. Способы перемещений	27

27-30	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	36
31-35	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги (дзию-кумитэ)	45
36-41	Нормативные комбинации (рэнраку 4)	54
42-50	Учебные комплексы. Ката (пинан соно ити) Кихон-ката на 7-й кю.	81
51-52	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	18
Всего		468

Неделя	Тема и краткое содержание	Кол-во часов
4	Закаливание организма.	2
8	Принципы и правила закаливания.	1
12	Закаливание воздухом, водой, солнечные ванны.	2
16	История вида спорта. Выдающиеся спортсмены и их путь к вершинам мастерства. Чемпионы Олимпийских игр современности и чемпионы мира	2
20	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его форма и содержание.	2
24	Дневник самоконтроля.	1
32	Особенности занятий каратэ.	1
36	Классификация техники каратэ	2
40	Контроль технической подготовленности в каратэ	2
48	Правила соревнований.	1
Всего		16

Содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам на учебно-тренировочном этапе (практические и теоретические занятия)

Неделя № т/занятия	Тема и краткое содержание	Кол-во часов
1-й год обучения		
1-4	Закрепление голубого пояса с желтой полоской (7 кю)	48
5-6	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	24
7-15	ОФП Общеразвивающие упражнения. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног,	108

	рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», « пятнашки».	
16-25	<u>СФП Упражнения для развития быстроты:</u> рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут. <u>Упражнение для развития силы:</u> ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. <u>Упражнения для развития ловкости:</u> различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. <u>Упражнения для развития гибкости:</u> из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги). <u>Упражнения для развития выносливости:</u> применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью,	120
	выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.	
Изучение и совершенствование техники и тактики. Изучение желтого пояса (6 кю)		
26-28	Стойки. Способы перемещений	36
29-31	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	36
32-34	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги	36
35-37	Нормативные комбинации (5-6 ренраку)	36
38-50	Учебные комплексы. Ката (пинан соно ни) Кихон-ката на 6-й кю.	156

51-52	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	24
Всего		624
2-й год обучения		
1-4	Закрепление желтого пояса (6 кю)	56
5-6	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	28
7-14	ОФП Общеразвивающие упражнения. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», « пятнашки».	112
15-23	СФП <u>Упражнения для развития быстроты</u>: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут. <u>Упражнение для развития силы</u>: ходьба « гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге « пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение « складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. <u>Упражнения для развития ловкости</u>: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. <u>Упражнения для развития гибкости</u>: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода	126

	многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги). <u>Упражнения для развития выносливости:</u> применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например : при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.	
Изучение и совершенствование техники и тактики Изучение желтого пояса с зеленой полоской (5 кю)		
24-26	Стойки. Способы перемещений	42
27-29	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	42
30-32	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги	42
33-36	Нормативные комбинации (7-8 ренраку)	56
37-50	Учебные комплексы. Ката (пинан соно сан) Кихон-ката на 5-й кю.	196
51-52	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	28
Всего		728
3-й год обучения		
1-4	Закрепление желтого пояса с зеленой полоской (5 кю)	64
5-6	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	32
7-15	<u>ОФП Развитие быстроты:</u> эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников <u>Развитие силы:</u> упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника. <u>Развитие ловкости:</u> упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели. <u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание. <u>Развитие выносливости:</u> бег кроссовый, плавание	144

16-25	<u>СФП быстроты</u>: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками. <u>Силы</u>: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера. <u>Ловкости</u>: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками. <u>Гибкости и подвижности в суставах</u>: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций. <u>Выносливости</u>: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.	160
Изучение зеленого пояса (4 кю)		
26-28	Стойки. Способы перемещений	48
29-31	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	48
32-33	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги	32
34-50	Учебные комплексы. Ката (санчин ката) Кихон-ката на 4-й кю.	272
51-52	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	32
Всего		832
4-й год обучения		
1-4	Закрепление зеленого пояса (4 кю)	72
5-6	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	36
7-16	<u>ОФП Развитие быстроты</u>: эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников. <u>Развитие силы</u>: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника. <u>Развитие ловкости</u>: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели. <u>Развитие гибкости и подвижности в суставах</u>: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.	180

	<u>Развитие быстроты</u>: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз <u>Развитие выносливости</u>: бег кроссовый, плавание	
17-26	<u>СФП</u> за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками. <u>Силы</u>: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера. <u>Ловкости</u>: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками. <u>Гибкости и подвижности в суставах</u>: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций. <u>Выносливости</u>: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.	180
Изучение зеленого пояса с коричневой полоской (3 кю)		
27-29	Стойки. Способы перемещений	54
30-32	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	54
33-35	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги	54
36-50	Учебные комплексы. Ката (санчин ката-кия, пинан соно ён) Кихон-ката на 3-й кю.	270
51-52	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	36
Всего		936

Неделя	Тема и краткое содержание	Кол-во часов
4	Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.	3
12	Основные средства спортивной тренировки.	3
24	Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.	2
28	Методы и средства общей физической подготовки.	3
32	Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.	2
38	Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.	3
42	Стратегия и тактика избранного вида спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия.	3
48	Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта - каратэ	3

52	Нормы спортивного питания. Сбалансированность питания. Состав пищи, её калорийность	2
Всего		24

Содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам на этапе совершенствования спортивного мастерства (практические и теоретические занятия)

Неделя № т/занятия	Тема и краткое содержание	Кол-во часов
1-4	Закрепление зеленого пояса с коричневой полоской (3 кю)	80
5-6	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	40
7-16	<u>ОФП Развитие быстроты</u>: эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников. <u>Развитие силы</u>: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника. <u>Развитие ловкости</u>: бег челночный 3х10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели. <u>Развитие гибкости и подвижности в суставах</u>: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание. <u>Развитие выносливости</u>: бег кроссовый, плавание	200
17-27	<u>СФП быстроты</u>: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками. <u>силы</u>: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера. <u>ловкости</u>: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками. <u>гибкости и подвижности в суставах</u>: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций. <u>выносливости</u>: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.	220
Изучение коричневого пояса (2 кю)		
28-31	Стойки. Способы перемещений	80

32-35	Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)	80
36-39	Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги (джию кумитэ)	80
40-42	Нормативные комбинации (рэнраку 9)	60
43-50	Учебные комплексы. Ката (пинан соно го, гэкисай дай) Кихон-ката на 2- й кю.	160
51-52	Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов	40
Всего		1040