

**Комитет по образованию администрации города Мурманска
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЕДИНОБОРСТВ №19»**

06.06.2024

X 

М.А. Большухина

директор

Подписано: подпись директора

Принята
решением педагогического совета
Протокол
№ 01 от 29.02.2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ №19
_____/Большухина М.А.
Приказ №138/о от 16.05.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Карате»**

Возраст обучающихся: 8-17 лет

Срок реализации: 8 лет

Составители:

тренеры-преподаватели:

Давыдов Л.Л., Уварова Е.В., Паршиков В.Ю.,

Ларина А.Н., Грязин Р.В., Цивунин А.Ф.,

Забиров Р.Н., Овсепян А.С.

Мурманск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

- Учебный план
- Календарный учебный график на каждый период обучения

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

- Техничко-тактическая подготовка
- Специальная физическая подготовка
- Общая физическая подготовка
- Теоретическая подготовка
- Психологическая подготовка
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные средства и мероприятия
- Система соревнований
- Медицинское обследование

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ (аттестация обучающихся)

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

6. РАЗДЕЛЫ ТЕХНИКИ КАРАТЭ

7. ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ КАРАТЭ

8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

9. СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «КАРАТЭ» - физкультурно-спортивная.

Данная программа составлена на основе программы по каратэ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2005 года, допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту (авторы и составители: Табаков С.Е., Елисеев С.В., Конаков А.В.), в соответствии со следующими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрирован 26.09.2022 № 70226);

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Каратэ включает в себя изучение основных техник вида спорта: базовая техника (кихон), ката (формальное упражнение), кумитэ (работа с напарником), разбивание досок. Каратэ развивает физическое, морально-волевые и интеллектуальные качества спортсмена.

Цель программы:

Содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий каратэ и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по каратэ;
- формирование знаний об истории развития каратэ;
- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение функциональных возможностей организма;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды.

Воспитательные задачи:

- воспитание моральных и волевых качеств, становление спортивного характера;
- профилактика асоциального поведения;
- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- воспитание навыков самостоятельной работы;
- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;
- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене;
- формирование мотивации к достижению спортивных результатов и целевой установки на спортивное совершенствование.

Отличительная особенность данной программы:

Данная учебная программа по каратэ предназначена для занимающихся в ДЮСШ города Мурманска в условиях Кольского Заполярья.

Сроки реализации программы – 8 лет

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 8-17 лет.

Условия набора детей: принимаются все дети (мальчики и девочки) желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний. Прием детей на второй, третий и последующие учебные года обучения может

быть осуществлен при предоставлении стаж справки или успешной сдачи нормативов ОФП по данной программе, соответствующего года обучения.

Наполняемость групп: 8-20 человек.

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы;
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 39 учебных недель. Режим занятий: 6 часов, 45 минут продолжительность одного часа занятий (академический час).

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях;
- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- развить специальные физические качества;
- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;
- повысить уровень технико-тактической подготовки;
- достигнуть спортивных результатов;
- обрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;

Планируемые результаты освоения программы:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы - аттестация.

НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

В группы зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься каратэ и имеющие письменное разрешение врача.

На учебно-тренировочном этапе подготовки ставятся следующие задачи: улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие; повышение уровня физической подготовленности; достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы; профилактика вредных привычек и правонарушений.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики каратэ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях.
- уточнение спортивной специализации.

Учебный план

Продолжительность учебного года 39 недель. Режим занятий: 6 часов.

Учебный план на 39 недель учебно-тренировочных занятий.

Разделы	Количество часов по годам								Формы аттестации/контроль
	1г.о.	2г.о.	3г.о.	4г.о.	5г.о.	6г.о.	7г.о.	8г.о.	
Теория	10	12	14	16	20	22	24	26	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
ОФП	88	84	80	76	64	60	56	52	Сдача КПН
СФП	82	78	74	70	60	56	52	48	Сдача КПН
ТТП	43	47	49	53	58	61	63	65	Наблюдение
РвЗСО	7	9	11	13	17	19	21	23	Соревнования/ЕВСК
ИиСП	-	-	-	-	6	8	10	12	Судейская практика
Аттестация	4	4	6	6	8	8	8	8	Тестирование
Всего часов за 39 недель	234	234	234	234	234	234	234	234	Итого: 1872

* ОФП – общая физическая подготовка

- * СФП – специальная физическая подготовка
- * ТТП – технико-тактическая подготовка
- * РвЗСО - работа в зоне соревновательной активности
- * ИиСП – инструкторская и судейская практика
- * КПН – контрольно-переводные нормативы
- * ЕВСК – единая всероссийская квалификация

Учебно-тематическое планирование первого года обучения (8-10лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития самбо.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	1	1	-	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	1	1	-	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	тестирование
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития Двигательных качеств	88	2	86	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	82	2	80	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	43	2	41	наблюдение

11	Работа в зоне соревновательной активности	7	2	5	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	
	Итого	234	17	217	

Учебно-тематическое планирование второго года обучения (9-11лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	История развития самбо.	1	1	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	84	2	82	тестирование
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	78	2	76	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	47	2	45	сдача контрольных нормативов
11	Работа в зоне соревновательной активности	9	2	7	наблюдение
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4	2	2	Результаты соревнований
	Итого	234	17	217	

Учебно-тематическое планирование третьего года обучения (10-12лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития самбо.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	2	1	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	2	1	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	80	2	78	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	74	2	72	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	49	2	47	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	11	2	9	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого	234	19	215	

Учебно-тематическое планирование четвёртого года обучения (11-13лет)

№п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	История развития самбо.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
4	Влияние физических упражнений на организм.	2	1	1	опрос
5	Медицинский контроль и самоконтроль.	2	1	1	опрос
6	Основы техники дисциплины «Самбо».	3	2	1	опрос
7	Правила соревнований по самбо (общие положения)	3	2	1	тестирование
8	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития Двигательных качеств	76	2	74	Сдача контрольных нормативов
9	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	70	2	68	Сдача контрольных нормативов
10	Техническо-тактическая подготовка:	53	2	51	наблюдение
11	Работа в зоне соревновательной активности	13	2	11	Результаты соревнований
12	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	6	2	4	
	Итого	234	21	213	

Учебно-тематическое планирование пятого года обучения (12-14лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	2	1	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	2	1	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	3	2	1	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	64	2	62	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	60	2	58	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	59	2	57	наблюдения
12	Работа в зоне соревновательной активности	17	2	15	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	6	2	4	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	24	210	

Учебно-тематическое планирование шестого года обучения (13-15лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	3	2	1	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	3	2	1	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	60	2	58	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	56	2	54	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	61	2	59	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	29	2	27	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	8	2	6	Проведение комплексов ОРУ
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

Учебно-тематическое планирование седьмого года обучения (14-16лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	3	2	1	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	3	2	1	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	4	2	2	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	56	2	54	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	63	2	61	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	21	2	19	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	10	2	8	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

Учебно-тематическое планирование восьмого года обучения (16-18 лет)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	2	-	
2	Техника безопасности на занятиях	2	2	-	опрос
3	История развития самбо.	3	2	1	опрос
4	Гигиенические знания и навыки в условиях крайнего севера	3	2	1	опрос
5	Влияние физических упражнений на организм.	4	2	2	опрос
6	Медицинский контроль и самоконтроль.	4	2	2	опрос
7	Способы вариативности техники в дисциплине «Самбо».	4	2	2	тестирование
8	Правила соревнований по самбо.	4	2	2	тестирование
9	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения Гимнастические упражнения Л/атлетические упражнения Подвижные игры Общеразвивающие упражнения Упражнения для развития двигательных качеств	52	2	50	Сдача контрольных нормативов
10	Специальная физическая подготовка. Аэробная подготовка Силовая подготовка: Развитие специальной силы Развитие быстроты Развитие прыгучести Развитие равновесия Развитие специальной выносливости	48	2	46	Сдача контрольных нормативов
11	Техническо-тактическая подготовка:	65	2	63	наблюдение
12	Работа в зоне соревновательной активности	23	2	21	Результаты соревнований
13	Инструкторская и судейская практика	12	2	10	Судейство соревнований
14	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	8		8	
	Итого	234	26	208	

Календарный учебный график 1 год обучения 8-10 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	10	9	5		1
Октябрь	1	10	9	5		
Ноябрь	1	10	9	5		1
Декабрь	1	10	9	4	3	
Январь	1	10	9	5		1
Февраль	1	10	9	5	2	
Март	1	10	9	5		
Апрель	1	9	9	4	2	1
Май	1	9	10	5		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	10	88	82	43	7	4

Календарный учебный график 2 год обучения 9-11 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	10	9	5		1
Октябрь	2	10	9	6		
Ноябрь	2	10	10	5		1
Декабрь	1	9	10	5	3	
Январь	1	9	10	5		1
Февраль	1	9	10	5	3	
Март	1	9	10	5		
Апрель	1	9	10	5	3	1
Май	1	9	10	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недели	12	84	88	47	9	4

Календарный учебный график 3 год обучения 10-12 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	8	5		2
Октябрь	2	9	8	6	2	
Ноябрь	2	9	8	5		1
Декабрь	2	9	8	5	3	
Январь	2	9	8	6		1
Февраль	1	9	8	5	3	
Март	1	9	8	6		
Апрель	1	9	9	5	3	2
Май	1	8	9	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	14	80	74	49	11	6

Календарный учебный график 4 года обучения 11-13 лет

Календарный месяц	Разделы программы					
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревноват ельной активности	Аттеста ция
Сентябрь	2	9	8	5		2
Октябрь	2	9	8	6	3	
Ноябрь	2	9	8	6		1
Декабрь	2	9	8	6	3	
Январь	2	8	8	6		1
Февраль	2	8	8	6	3	
Март	2	8	8	6		
Апрель	1	8	7	6	4	2
Май	1	8	7	6		
Июнь						
Июль						
Август						
Всего часов за 39 недель	16	76	70	53	13	6

Календарный учебный график 5 год обучения 12-14 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Технико- тактическая подготовка	Работа в зоне соревновательной активности	Инструкторская и судейская практика	Аттестация
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	2	7	7	7	3	2	
Ноябрь	2	7	7	7			2
Декабрь	2	8	7	7	3	2	
Январь	2	7	7	7			2
Февраль	2	7	7	6	3	2	
Март	2	7	6	6	2		
Апрель	2	7	6	6	4		2
Май	3	7	6	6	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	20	64	60	59	17	6	8

Календарный учебный график 6 год обучения 13-15 лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	3	7	7	7	3	2	
Ноябрь	2	7	6	7			2
Декабрь	2	7	6	7	3	2	
Январь	2	7	6	7	2		2
Февраль	2	7	6	7	3	2	
Март	2	6	6	7	2	2	
Апрель	3	6	6	6	4		2
Май	3	6	6	6	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	22	60	56	61	19	8	8

Календарный учебный график 7 год обучения 14-16лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	7	7	7			2
Октябрь	3	7	7	7	3	2	
Ноябрь	3	6	7	7	2		2
Декабрь	3	6	7	7	3	3	
Январь	2	6	7	7	2		2
Февраль	2	6	7	7	3	3	
Март	2	6	6	7	2	2	
Апрель	3	6	6	7	4		2
Май	3	6	6	7	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	24	56	52	63	21	10	8

Календарный учебный график 8 год обучения 16-18лет

Календарный месяц	Разделы программы						
	Теория	Общая физиче ская подгот овка	Специал ьная физичес кая подгото вка	Технико- тактичес кая подготов ка	Работа в зоне соревнов ательной активнос ти	Инструкт орская и судейская практика	Аттеста ция
Сентябрь	3	6	8	8	2		2
Октябрь	3	6	7	8	3	3	
Ноябрь	3	6	7	7	2		2
Декабрь	3	6	7	7	3	3	
Январь	3	6	7	7	2		2
Февраль	3	6	7	7	3	3	
Март	2	6	7	7	2	3	
Апрель	3	5	7	7	4		2
Май	3	5	7	7	2		
Июнь							
Июль							
Август							
Всего часов за 39 недель	26	52	48	65	23	12	8

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 1-2 годов обучения.

Технико-тактическая подготовка

Приветствие стоя

Приветствие на коленях

Пояс (завязывание)

Стойки: кибя-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи кокутцу-дачи, . Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание и совершенствование классических передвижений в стойках.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Прямой удар рукой (гьяку-цуки, ой-цуки).

Удары ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях.

Блоки (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Передвижения: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (таи-собаки: шаг в сторону, вперед, назад).

Ката – формальное упражнение.

Специальная физическая подготовка

Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

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; многоскоки, прыжки через

гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация

передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад;

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением

скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки,

скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения

боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением

элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками;

наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка

ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты.

10

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных

нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции

Общая физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке самбиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

Упражнения для развития общих физических качеств

Силы: гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика - бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика - челночный бег 3x10 м; гимнастика -кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры - футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры - эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика - кросс 800 м; плавание - 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения - выполнение команд «направо!», «налево!», «кругом!», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые в сторону руки.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями каратистов, просматривать видеоматериал по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
2	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
3	Зарождение и развитие каратэ.	История каратэ.
4	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки каратиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям каратэ;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия

используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Основное требование к соревновательной деятельности детей младшего возраста - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим спортсменом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного каратиста следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

Формы проведения соревнований среди младших юношей

№ п/п	Достижения преимущества над противником.	Победитель.
1	Проведение поединка по правилам каратэ.	+
2	Правильное выполнение базовой техники (ката).	+
3	Правильная дистанция при выполнении ударов (кумитэ).	+
4	Командные соревнования (команда может состоять из двух, трех и более человек).	+
5	Соревнования по демонстрации техники.	+
6	Соревнования по выполнению общеразвивающих упражнений (эстафеты, игры, конкурсы, показательные выступления).	+

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в

наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 3-5 годов обучения.

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Стойки: кибэ-дэчи, дзэнцутцу-дэчи, хачиджи-дэчи, мусуби-дэчи кокутцу-дэчи, . Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание и совершенствование классических передвижений в стойках.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Прямой удар рукой (гьяку-цуки, ой-цуки).

Удары ногами: мая-гери, мавашу-гери, ура-мавашу-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях.

Блоки (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Передвижения: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)

Приемы самостраховки при падениях

Удары руками и ногами (ое-цуки, гьяку-цуки на месте в стойках и в движении). Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

Базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

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.

Сбив рук противника с последующей атакой. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. 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.

Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

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).

Ката – формальное упражнение.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц рук

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с эспандером для рук;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- упражнения с набивным мячом. Упражнения для укрепления мышц шеи - стоя в мостике на голове, без помощи рук, круговые и поступательные движения головой;
- стоя в партере, удержание партнера, сидящего на шее и выполняющего наклоны назад. Укрепление мышц брюшной полости
- удержание «уголка» в висе на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине;
- сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
- поднятие и удержание приподнятых ног, лежа на спине. Укрепление мышц ног - приседание с партнером или другим отягощением;
- поднятие партнера или отягощения ногами, лежа на спине;

- выпрыгивание из положения на корточках вверх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук

- выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
- отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
- отработка ударов руками с резиновым амортизатором. Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног
- отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
- прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
- выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
- челночный бег;
- отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.

Упражнения на развитие ловкости - игра в партере «борьба за мяч»;

- прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
- упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения

- группировки, сидя в приседе, лежа на спине;
- перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
- кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

Общая физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке каратиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

В группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика. Для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, прыжок в длину с места. Для развития ловкости - челночный бег 3x10 м. Для развития выносливости - бег 400 м, кросс - 2-3 км.

Гимнастика. Для развития силы - подтягивания на перекладине. Лазанье по канату. Поднимание гантелей - 2-3 кг. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа. Для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках, лазанье по гимнастической лестнице с набивным мячом в руках, переползание по-пластунски, подскоки (прыжки) со скакалкой вдвоем, стоя боком, спиной друг к другу. Для развития гибкости - упражнения с гимнастической резиной, с гимнастической палкой, на гимнастической стенке, сгибание и разгибание туловища на гимнастическом коне (ноги закреплены).

Тяжелая атлетика. Для развития силы - поднимание гири (16 кг), штанги - 25 кг.

Спортивные игры: Футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.

Другие виды двигательной деятельности - по выбору тренера, например: упражнения с набивным мячом, прыжки на батуте.

В группах второго года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжок в длину, для развития ловкости – челночный бег 3x10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату 5 м. с помощью ног, 4 м, без помощи ног; для развития быстроты – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. сгибание туловища лежа на спине за 20 с; для развития выносливости – сгибание рук в упоре лежа; для развития ловкости – боковой переворот, сальто, рондат.

Спортивная борьба: для развития силы: - приседания с партнером на плечах, подъем партнера захватом туловища сзади, партнер на четвереньках; для развития гибкости – упражнения на мосту, с партнером, без партнера.

Тяжелая атлетика: для развития силы – подъем штанги, рывок, толчок; упражнения с гантелями, гирями.

Спортивные игры: для комплексного развития качеств – футбол, баскетбол, волейбол.

Лыжный спорт: для развития быстроты – гонки – 500 м, 1000 м; для развития выносливости – гонки 1,5 – 3 км.

Плавание: для развития быстроты – проплывание коротких отрезков дистанции – 10 м, 25 м; для развития выносливости – проплывание 50 м, 100 м, 200 м.

Другие виды двигательной деятельности: для развития быстроты – броски набивного мяча вперед, назад; для развития ловкости – упражнения в парах – спиной друг к другу с захватом за локтевые сгибы – поочередные наклоны вперед, одновременные наклоны в сторону, приседания, падения на бок, вставание не распуская захватов; партнер в положении упора лежа – борец удерживает его за ноги – перемещения партнера вперед, назад, влево, вправо, отталкивание руками от татами с хлопками ладонями, подвижные игры, эстафеты, игры с элементами противоборства.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме.

План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие каратэ.	История каратэ.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по каратэ.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки каратиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям каратэ;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в борьбе каратэ 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей

подготовленности и возрасту способны достичь определенных спортивных результатов.

По мере роста квалификации борцов количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования. Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Учебный материал, рекомендованный к изучению, для занимающихся в группах 6-8 годов обучения.

Технико-тактическая подготовка

Учебный материал к изучению, для занимающихся 6-8 года обучения.

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести.

Стойки: кибя-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи кокутцу-дачи, . Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную

сторону. Разучивание и совершенствование классических передвижений в стойках.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Прямой удар рукой (гьяку-цуки, ой-цуки).

Удары ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях.

Блоки (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Передвижения: по прямой, по треугольнику, по квадрату, по кругу из одной стойки в другую (тай-собаки: шаг в сторону, вперед, назад)

Приемы самостраховки при падениях

Удары руками и ногами (ое-цуки, гбяку-цуки на месте в стойках и в движении). Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения.

Способы защиты (блокировки: учи-уке, аге-уке, гедан-барай)

Базовые элементы технических действий (защита + контратака, атака + защита, атака + защита + контратака)

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

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.

Сбив рук противника с последующей атакой. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват)

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. 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.

Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

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).

Ката – формальное упражнение.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на развитие силы:

- упражнение со штангой (приседания, подскоки, рывки, толчки), со средним малым весом;

- метание гири, ядра и других;

- различные прыжковые упражнения;

- парные силовые упражнения (приседания, упражнения с сопротивлением и т.д.). В зимнее время упражнение на силу занимает большой объем. Можно включить штангу с максимальным весом в неделю раз. В общую физическую подготовку включаются различные силовые упражнения по гимнастике, акробатике и различные упражнения с отягощениями. К весне объем силовой работы с максимальным весом уменьшается, но увеличивается интенсивность движений с небольшими весами.

Тренировка над силой зимой

- Разминка обычная - легкоатлетическая;

- Метание набивных мячей;

- Упражнение с 2-х пудовой гирей: броски вверх одной рукой (5 подходов по 15-20 раз), двумя руками 10 подходов по 15 раз, выпрыгивание 5x10 раз;

- Упражнение со штангами:

а) приседание со штангой 40-50 кг (10 приседаний, 10 подходов);

б) рывки 10x10 подходов;

г) толчки 10x10 подходов;

д) толчки то же самое и с максимальным весом (2-4 подхода по 80-100 кг);

е) подскоки 10x10 и т.д.; ж) прыжки со штангой из глубокого подседа (10 раз 10 подходов по 45- 55 кг);

з) ходьба со штангой 60-80 кг и т.д.

- Различные прыжковые упражнения на матах без снарядов (тройные, пятерные, десятерные с ноги на ногу и на одной ноге). В недельный цикл такая силовая работа включается один раз. Надо учитывать возраст занимающихся и степень подготовленности.

Упражнения на развитие быстроты. С этой целью применяются в течение всего года:

- бег с низкого старта на коротких отрезках 20, 30, 40, 50, 80, 100 м на время и в компании; - бег с хода тоже на коротких отрезках; - бег по отметкам для частоты (намечаются на беговой дорожке линии на определенном расположении 150-160 см);

- различные упражнения у гимнастической стенки: бег на месте в упоре, с резиной и т.д.;

- максимальная работа рук;
- выполнение специальных беговых упражнений на частоту;
- различные прыжковые упражнения. Особенно интенсивность выполнения этих упражнений возрастает в весенний период тренировки, доводя до максимальной.

Упражнения на развитие выносливости.

В беге на 800 м особую роль играет скоростная выносливость. Надо бежать всю дистанцию с высокой (оптимальной) скоростью. Для успешного развития скоростной выносливости необходимо больше применять повторный бег на отрезках 150, 200, 300, 500 м в зимний период со средней скоростью, а весной - с максимальной. Применяются повторные отрезки переменный бег, интервальный бег.

Средства развития гибкости:

- различные упражнения на гибкость, способствующие на увеличение подвижности в суставах;
- акробатические упражнения «полушпагаты», «шпагаты» и т.д

Общая физическая подготовка

Решающую и основополагающую роль в подготовке каратиста играет физическая подготовка. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях.

В группах первого года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью ног, без помощи йог; для развития быстроты - подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, разгибание туловища лежа на спине, на животе за 20 с (ноги закреплены); для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - переворот на одной руке, подъем разгибом с плеч; для развития гибкости - упражнения у гимнастической стенки.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, повороты, наклоны (партнер на плечах) с партнером тяжелее на 9+2 кг, поднятие партнера захватом туловища сзади (партнер на четвереньках); для развития гибкости - упражнения на борцовском мосту с партнером, без партнера, упражнения с резиновым амортизатором; для развития ловкости - стоя на коленях или стоя лицом или боком друг к другу зайти за спину партнера, стоя на одной ноге одна рука за спиной толчком в плечо вытолкнуть партнера с площадки татами, борьба за обусловленный предмет.

Тяжелая атлетика: для развития силы - толчок штанги двумя руками, жим штанги лежа на спине, поднятие штанги на грудь, упражнения с гирями весом 16 кг, 32 кг.

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол. Лыжные гонки: для развития быстроты - гонки - 500 м, 1000 м; для развития выносливости - гонки 3-5 км.

Плавание: для развития быстроты - проплывание дистанций 10 м, 25 м, для развития выносливости - проплывание дистанций 50м, 100м, 200м, 300м.

В группах второго и третьего года обучения используют упражнения для развития общих физических качеств:

Легкая атлетика: для развития быстроты - бег 30 м, 60 м, 100 м, для развития выносливости - бег - 400 м, 800 м, кросс - 75 минут бега по пересеченной местности.

Гимнастика: для развития силовой выносливости - подтягивания на перекладине, сгибание рук в упоре на брусьях, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазанье по канату с помощью и без помощи ног; для развития быстроты - подтягивания на перекладине за 20 с, опорные прыжки через коня, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с; для развития выносливости - сгибание рук в упоре лежа, прыжки со скакалкой; для развития ловкости - сальто вперед, назад; подъем разгибом, перевороты в сторону; для развития гибкости - упражнения на гимнастической стенке, упражнения с резиной, упражнения на растягивание.

Спортивная борьба: для развития силы - приседания, наклоны, повороты с партнером на плечах, поднятие партнера до уровня груди захватом туловища сзади; упражнения на борцовском мосту.

Тяжелая атлетика: упражнения с предельным весом штанги, с 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Бокс: бой с тенью - 5 серий по 5 резких ударов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, гандбол, волейбол.

Лыжные гонки, плавание,

Анаэробные возможности (работа субмаксимальной мощности)

Круговая тренировка: 1 круг, в каждой станции выполнить упражнение с максимальной скоростью, отдых между станциями 15с. 1-я станция - трехкратное повторение упражнений на перекладине (5 подтягиваний, 15 с вис на согнутых руках; 2-я станция - бег по коврику 100 м; 3-я станция - броски партнера через спину 10 раз; 4-я станция - забегания на мосту - 5 раз вправо, 5 раз влево; 5-я станция - переноска партнера на спине с сопротивлением — 20 метров; 6-я станция - полуприседы с партнером на плечах - 10 раз; 7-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре лежа - 10 раз; 8-я станция - поднимание партнера, стоящего на четвереньках до уровня груди - 10 раз; 9-я станция - разрыв сцепленных рук партнера для перегибания локтя - 2-3 попытки в течение 10-15 секунд; 10-я станция - лазанье по канату - 2 раза по 5 м.

Силовые возможности (работа максимальной мощности)

Круговая тренировка: 2 круга, на каждой станции выполнить 8 повторений с максимальной скоростью, отдых между сериями 30 с, между кругами - 5 минут, 1 -я станция - рывок штанг до груди (50% от максимального веса); 2-я станция - имитация бросков с поворотом спиной к партнеру с отрывом его от ковра; 3-я станция - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; 4-я станция - подтягивание на перекладине; 5-я станция - имитация бросков с поворотом к партнеру с тягой резинового жгута; 6-я станция - жим штанги лежа - 50% от максимального веса; 7-я станция – входы в приемы находясь лицом к партнеру, с отрывом его от ковра.

Выносливость (работа большой мощности):

Круговая тренировка: I круг, выдержать режим работы, эффективно решать технико-тактические задачи, без отдыха между станциями. 1-я станция прыжки со скакалкой — 3 минуты; 2-я станция — борьба за захват - 3 минуты; 3-я станция - борьба стоя - 1,5 минуты, лежа -1,5 минуты; 4-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 5-я станция - переноска партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 6-я станция - борьба лежа на выполнение удержаний - 3 минуты; 7-я станция - прыжки со скакалкой -3 минуты; 8-я станция - перенос партнера на плечах - 1,5 минуты работа самбиста, 1,5 минуты работа партнера; 9-я станция - борьба на выполнение удержаний - 3 минуты; 10-я станция - приседания с партнером - 1,5 минуты приседает самбист, 1,5 минуты приседает его партнер; 11-я станция - прыжки со скакалкой - 3 минуты; 12-я станция -

борьба за захват туловища двумя руками - 1,5 минуты атакует самбист, 1,5 минуты - его партнер; 13-я станция - броски через спину - 1,5 минуты выполняет самбист, 1,5 минуты - его партнер; 14-я станция - сгибание рук в упоре лежа - 3 минуты; 15-я станция - прыжки со скакалкой ~ 3 минуты.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме

План теоретической подготовки.

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуре. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
4	Зарождение и развитие каратэ.	История каратэ.
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по каратэ.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
10	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

Психологическая подготовка

Основное содержание психологической подготовки каратиста состоит в следующем:

- формирование мотивации к занятиям каратэ;
- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
- совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет

способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;

- формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных, людей и др. Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и

используются для внесения коррективов в учебно-тренировочный процесс и планирования психологической подготовки юного спортсмена.

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в каратэ 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 учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Система соревнований

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных спортсменов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню

своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных каратистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом как тренера, так и спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей - это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

По мере роста квалификации борцов количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

На этапе непосредственной подготовки к основным соревнованиям большое значение придается тактической подготовке. Достигнутый уже уровень технического мастерства, физической и психической подготовленности позволяет перейти к тактической подготовке в наибольшем приближении к условиям предстоящей соревновательной деятельности.

Важное значение имеет специальная психическая подготовка юного спортсмена к соревнованиям, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления, составление программы действий на предстоящих соревнованиях, стимуляцию правильных личных и командных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ

Обеспечение своевременного прохождения медицинского осмотра осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации медицинских осмотров, в том числе профилактических медицинских осмотров, в связи с занятиями физической культурой и спортом, и диспансеризации (в ред. Федерального закона от 03.07.2016 №286-ФЗ) и согласно графику отделения спортивной медицины по согласованию с ДЮСШ.

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся дзюдо на этапах многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Дзюдо», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

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

Комплексы контрольных упражнений

для оценки результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводится аттестация обучающихся.

Порядок, форма и условия прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждённого приказом директора.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком МБУ ДО ДЮСШ № 19, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов ОФП

Возраст	8-9 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32

Возраст	10-11 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
4.	Поднятие туловища из положения	26	33	43	23	28	37

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
--	--	--	--	--	--	--	--

Возраст	12-13 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41

Возраст	14-15 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
4.	Поднятие туловища из положения	34	40	50	31	35	44

	лежа на спине (количество раз за 1 мин)						
--	--	--	--	--	--	--	--

Возраст	16-18 лет	Мальчики			Девочки		
		3	4	5	3	4	5
1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	--	--	--
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи- см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188
4.	Поднятие туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45

Комплексы контрольных упражнений для оценок и результатов СФП

Контрольное упражнение	отлично	хорошо	удовлетворительно
удары двумя руками в мешок – 10 сек	20 – 23 раз	16-19 раз	12-13 раз
круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек	23 – 25 раз	19-22 раза	15-18 раз
кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов – 30 сек	15 – 18 раз	12-14 раз	9-11 раз

Примечание:

Контрольные нормативы считаются выполненными спортсменом, если норматив засчитан более чем в 75 % заданных упражнений.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Работа коллектива МБУ ДО ДЮСШ №19 направлена на создание комфорта, уюта, положительного эмоционального настроения обучающихся. Материально - техническое оснащение и оборудование, пространственная организационная среда соответствует санитарно-гигиеническим требованиям. Условия труда и жизнедеятельности обучающихся отвечают требованиям охраны труда.

Материально-техническая база периодически претерпевает преобразования, трансформируется для стимулирования физической, творческой, интеллектуальной активности детей. Все это позволяет педагогам организовывать работу по сохранению и укреплению здоровья обучающихся, созданию положительного психологического климата в группах, а также всестороннему развитию личности каждого ребенка.

Для занятий тхэквондо есть необходимый инвентарь:

- боксерские мешки;
- подушки (макивара);
- пальчаги;
- лапы;
- силомер;
- перчатки;

Обучение техники каратэ состоит из трех обязательных разделов: кихон, ката и кумитэ.

• **Кихон** - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них. В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря, КАМАЭ в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают атакующие, оборонительные, которые связываются в единую динамическую последовательность переходные. Главное, что объединяет различные стойки - это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. Передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым.
2. Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения.
3. Четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений. Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу;
- назад, с шагом через заднюю ногу;
- выдвигание с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад; - «в летание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

Удары руками и блоки:

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков:

- сила, точность,
- скорость - это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);

- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и развёрнут вниз (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ);

- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;

- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания:

- вдох (исходное положение); - выдох (удар или блок);

Ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах).

Удары ногами:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;

- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;

- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;

- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

Основные моменты:

- собранность и готовность;

- четкое разделение и различие активных и пассивных действий; - различие быстрых и медленных движений;

- фазы напряжения и расслабления;

- правильное дыхание;

- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;

- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку;

- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации. **Кумитэ** - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами. Все

виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОНКУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники ката к свободному поединку.

КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель - развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных одностипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага. Основной смысл содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнёра.

- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки. Ключевое значение во всех видах кихон иппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, то есть необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнёра, но, не травмируя на самом деле.

- ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ – «свободный одноходовый кумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ в том, что соперник может атаковать, как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по её окончании. Основные критерии кумитэ: - абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося: - чувство дистанции, - чёткий контроль поступательного движения центра тяжести, - полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке, - решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите; постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа; - взаимное уважение партнёров.

Техника каратэ

Основные принципы, лежащие в основе каратэ.

Форма и равновесие.

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы движения. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком). Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Сила и скорость.

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары руками и ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

Концентрация силы.

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела направлена от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0,15-0,18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

Роль мышечной силы.

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные, мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что, чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит. **Ритм.**

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката.

Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента - применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична и, следовательно, красива.

Чувство времени.

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения, и 30 недостаточно точный расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно, после применения приема, она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер.

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «Бросайте вашими бедрами», или «Поддайте его вашими бедрами». В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если

силы концентрируются в Танден, она, как струя, вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоками, помогая бедрами.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - М.: Канон+РООИ "Реабилитация", 2011.-176с.
2. Фунакоши, Гичин Каратэ-До Ньюмон / Гичин Фунакоши. - М.: Феникс, 2016.-160с.
3. Хассел, Р. Каратэ. Шаг за шагом / Р. Хассел, Э. Отис. - М.: АСТ, 2014. - 316 с.
4. Эдуард Игоревич Аксенов . Каратэ: от белого пояса к черному. Традиционная техника и приемы уличной самозащиты- М.: Феникс, 2018.-120с
5. Каштанов Николай. Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до. Феникс: Боевой спорт – 155 с
6. Катанский С.А. Многостилевое контактное каратэ: Многолетняя система достижения спортивного мастерства. Терминал Книга, 2019 -178с.
7. Авера, Вар Астральное каратэ. Славяно-греко-варяжский панкратион. Антология / Вар Авера. - М.: Тверская областная типография, 2016. - 592 с.
8. Аверьянов, В.С. Астральное каратэ / В.С. Аверьянов. - М.: Мештен, 2016. - 234 с.

9. Аверьянов, В.С. Астральное каратэ / В.С. Аверьянов. - М.: Саратов: Аверьянов, 2012. - 158 с.
10. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2013. - 176 с.
11. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2016. - 448 с.
12. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2014. - 600 с.

Интернет-ресурсы.

Министерство общего и профессионального образования РО	http://rostobr.ru
Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	www.government.ru
Федерация каратэ РФ	http://www.karate.ru/
Управление по физической культуре и спорту Ростовской области	http://www.oblsport.rostov.ru

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ К ПРОЧТЕНИЮ ОБУЧАЮЩИМСЯ:

1. Рассел, Джесси Каратэ-пацан / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 111 с.
2. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. - 899 с
3. Хассел, Р. Каратэ. Шаг за шагом / Р. Хассел, Э. Отис. - М.: АСТ, 2012. - 316 с
4. Эбернетти, Ян Каратэ: тайные коды боевого применения / Ян Эбернетти. - М.: Феникс, 2013. - 192 с.
5. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2013. - 176 с.