

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Специализированная детско-юношеская спортивная школа Олимпийского резерва по дзюдо»

Принято педагогическим Советом

от « 01 » 09 20 18
Протокол № 1/11-5

Утверждаю
Директор МБОУДО «СДЮШОР по дзюдо»
Зайцев В.В.
« 01 » 09 20 18 г.

Дополнительная предпрофессиональная программа
в области физической культуры и спорта по виду спорта
«КАРАТЭ»

Возраст обучающихся: 10-18 лет
Срок реализации: 9 лет

Авторы составители:
Любимов Борис Георгиевич
старший тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
Зайцева Нина Леонидовна
инструктор-методист

Рецензенты:
Мартемьянов Юрий Григорьевич
кандидат педагогических наук, профессор
заведующий кафедрой теории
и методики борьбы Урал ГУФК

Строганов Олег Иванович
кандидат педагогических наук,
Заслуженный тренер России

Трехгорный
2017 г.

Оглавление

№ п/п	Наименование раздела	Страница
	Введение	3
1	Пояснительная записка	5
1.1	Характеристика вида спорта: «каратэ»	5
1.2	Отличительные особенности и специфика организации обучения	6
1.3	Специфика организации тренировочного процесса	7
1.4	Структура системы многолетней подготовки (этапы)	8
2	Нормативная часть	8
2.1	Минимальный возраст для зачисления на обучение и минимальное количество детей в группах	8
2.2	Соотношение объемов тренировочного процесса	
2.3	Планируемые показатели соревновательной деятельности	11
2.4	Режимы тренировочной работы	13
2.5	Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	14
2.6	Предельные тренировочные нагрузки	16
2.7.	Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	17
2.8	Структура годичного цикла тренировок	18
3	Учебный план	19
3.1	Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	19
4	Методическая часть	22
4.1	Средства и методы тренировки	22
4.2	Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки	23
4.3	Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки	28
4.4	Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок	28
4.5	Инструкторская и судейская практика	30
4.6	Психологическая подготовка	30
4.7	Восстановительные мероприятия	31
4.8	Антидопинговые мероприятия	32
4.9	Врачебно-педагогический контроль	32
5	Система контроля и зачетные требования	34
5.1	Нормативы промежуточной аттестации по виду спорта каратэ	34
5.2	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки	39
5.3	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	40

5.4.	Критерии оценки подготовки обучающихся на каждом этапе учебно-тренированной деятельности, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по каратэ	40
6	Материально-техническое обеспечение	41
7	Требования техники безопасности в процессе реализации программы по виду спорта	44
8.	Перечень информационного обеспечения	46
8.1.	Нормативные документы	46
8.2.	Учебно-методическая литература	46
8.3.	Перечень аудиовизуальных средств	47
8.4.	Перечень Интернет-ресурсов	47

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по каратэ разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 01.12.2007 года №329-ФЗ (ред. от 23.06.2014 г.);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12.09.2013 года №731 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 года №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей",

Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 февраля 2015 г. за № 138 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ»;

- Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека. Постановление от 4 июля 2014 г. № 41 Об утверждении САНПИН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

- Устава МБОУДО «СДЮСШОР по дзюдо»

Данная дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа по каратэ (далее Программа) направлена на:

- отбор одарённых детей;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одарённых детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития.

ЗАДАЧИ:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Срок реализации программы по дзюдо составляет 9 лет и делится на следующие этапы:

этап начальной подготовки – 2 года

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

этап совершенствования спортивного мастерства - 3 года

Результатом освоения Программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- 1) теории и методики физической культуры и спорта;
- 2) общей и специальной физической подготовки;
- 3) избранного вида спорта;
- 4) освоения других видов спорта и подвижных игр;
- 5) технико-тактической и психологической подготовки.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по каратэ (далее – Программа) по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью в современном обществе. Возросла популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающихся, развития мотивация идет приобщения детей к общечеловеческим ценностям.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественных отношений, сферу потребления, организацию досуга, содержания образования и т.п.

Дополнительная общеразвивающая программа дополнительного образования детей направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.1 Характеристика вида спорта: «каратэ»

Каратэ – японское боевое искусство. Спортивное каратэ впечатляет динамичностью и разнообразием приемов, а практикующим его мастерам свойственна высокая техничность и молниеносность движений. Сегодня популярность каратэ WKF выше, чем многих других восточных единоборств: на сегодняшний день этот вид спорта представлен в 173 странах мира и объединяет более 50 миллионов поклонников. Тем не менее, каратэ WKF все еще не включен в олимпийскую программу, хотя по этому поводу ведутся активные дискуссии.

Среди множества направлений и стилей боевого искусства каратэ только один вид – каратэ WKF – получило официальное признание мирового спортивного сообщества и было классифицировано как вид спорта. Аббревиатура WKF состоит из первых букв названия World Karate Federation – организации, представляющей каратэ на международной спортивной арене.

Спортивное каратэ гармонично сочетает в себе прикладную боевую составляющую и эффективные тренировочные методики. Это один из немногих видов спорта, который не предъявляет специальных требований ни к уровню подготовки занимающегося, ни к его физическим данным. Можно уверенно рекомендовать каратэ WKF всем, кто стремится улучшить физическую форму, приобрести не только силу, но и уверенность в своих возможностях.

Занятия этим видом спорта помогают:

- улучшить осанку, приобрести свободу движений, ловкость и гибкость;
- стать сильнее и выносливее;
- выработать быстроту двигательных реакций;
- получить способность контролировать каждую мышцу тела.

Уникальность каратэ заключается в том, что этот вид единоборства не только развивает физические данные спортсмена, но и вырабатывает в нем важные психологические и моральные качества:

- настойчивость и целеустремленность;
- чувство справедливости;

- вежливость и скромность;
- внимательность и способность быстро оценивать ситуацию;
- быстроту принятия решений и многие другие.

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

Тренировочный процесс в каратэ WKF организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки. Таким образом, величина прироста спортивного результата — это критерий эффективности тренировки. Спортивный результат есть продукт организованного комплекса внешних взаимодействий спортсмена.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: личное ката и кумитэ, командное ката и кумитэ. В дисциплине ката - судьи оценивают качество исполнения движений. Кумитэ представляет из себя спортивные поединки.

1.2 Отличительные особенности

Программа рассчитана на 9 лет. В программе рассматриваются два этапа подготовки - начальный и тренировочный. Набор обучающихся на этап начальной подготовки производится с 10 лет, на тренировочный этап с 12 лет.

Формой организации занятий на всех этапах подготовки является тренировка. Методы подготовки – групповой и поточный.

Методы практического разучивания – метод строго регламентированного упражнения (метод расчлененного, или конструктивного, и целостного упражнения) и игровой метод.

Основные формы тренировочной работы: групповые занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кинограмм или видеозаписей, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах; для спортсменов старших возрастных групп – участие в судействе соревнований и привлечение к инструкторской практике для проведения отдельных частей тренировки в качестве помощника тренера (тренера-преподавателя).

На тренировках дети обучаются приемам и изучают теоретическую базу вида спорта каратэ. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что помогает привлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия

7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

Освоение материала происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ (кихон), обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений и уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

Предлагаемая методика заключается в том, чтобы обучающийся мог сам ставить перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создать отличную мотивацию.

1.3 Специфика организации тренировочного процесса

Программа по каратэ направлена на создание условий для физического образования, воспитания и развития, формирование знаний, умений, навыков в области физкультуры и спорта, организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Результатом освоения программы по каратэ является приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в следующих предметных областях: теории и методики физической культуры и спорта, общей и специальной физической подготовки, технико-тактической и психологической подготовки.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе подготовки.

1.4 Структура системы многолетней подготовки

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

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по каратэ
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки по карате;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность

На этапе начальной подготовки перед спортсменами ставится задача формирования физических качеств с целью успешного усвоения широкого комплекса технических приемов и боевых действий в ката и кумитэ. Важно на данном этапе сформировать у юных каратистов мотивацию к целенаправленной многолетней подготовке. Особое

внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, координационных способностей, подвижности суставов и гибкости. В технико-тактической подготовке ставится задача овладеть вариативностью выполнения технических приемов и боевых действий и умением их применять в определённых соревновательных ситуациях.

Этап тренировочной подготовки предусматривает планомерное увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками и применения все более специализированных средств и методов тренировки. Значительное место на занятиях занимает индивидуальный подход к обучающимся. Совершенствование техники и тактики проходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Обучающиеся активно принимают участие в соревнованиях, и все чаще ставится задача показать свой лучший результат. Тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Также внимание уделяется боевой практике с задачей формирования индивидуального стиля боевой деятельности в кумитэ и поиска оптимальных по форме комплексов в ката.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1 Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления и минимальное количество лиц проходящих подготовку, в группах на этапах подготовки

Продолжительность подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по каратэ и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы. На тренировочный этап зачисляются лица не моложе 12 лет. Группы на этом этапе формируются только из здоровых спортсменов, прошедших подготовку на этапе начальной подготовки.

Таблица

Этапы подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество лиц (человек) в группах
Ката, ката - группа			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10
Весовая категория, командные соревнования, ката			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

2.2 Соотношение объемов тренировочного процесса

Тренировочная деятельность по каратэ включает в себя несколько видов подготовки:

- теоретическую подготовку – процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, требований безопасности, антидопинговых правил и др.;
- физическую подготовку – процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, подразделяющийся на общую (оказывающую опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса);
- специальную (оказывающую непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса);
- техническую подготовку – процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине;
- тактическую подготовку – процесс овладения оптимальными методами ведения состязания; психическую подготовку – систему психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств обучающегося, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице.

Таблица

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

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	4-6	5-7
------------------------------------------------------------------	-----	-----	-----	-----

Соотношение общей и специальной физической подготовки, технической подготовки определяется в первую очередь задачами каждого этапа подготовки. Так, в соответствии с основными задачами подготовительного периода (начальной подготовки), а именно: повышением уровня общей и специальной физической подготовленности и освоением техники базовых движений, объемы физической и специальной физической подготовки могут составлять до 80 % от общего объема тренировочной работы. В период углубленной специализации (тренировочные группы свыше двух лет подготовки) значительно возрастает объем технической подготовки. Причем на данном этапе подготовки постепенно изменяется соотношение средств физической и технической подготовки в соответствии с повышением уровня подготовленности спортсменов.

Планирование содержания общей и специальной физической подготовки осуществляется с учетом возраста обучающихся (как паспортного, так и биологического) и сенситивных периодов развития физических качеств. Увеличиваются объемы работы по развитию тех качеств, которые хорошо поддаются тренировке в данный период. Особое внимание уделяется развитию скоростных и скоростно-силовых качеств, которые обеспечивают качественное выполнение сложных ударов, комбинаций техники и передвижений.

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования – важная составная часть подготовки. Они должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности соответствовать задачам, поставленным перед спортсменами на данном этапе многолетней подготовки.

Различают:

- **контрольные соревнования**, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки; с учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки; контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- **отборочные соревнования**, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники основных соревнований; в зависимости от принципа комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- **основные соревнования**, цель которых – достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней подготовки.

На этапе начальной подготовки планируются только контрольные соревнования без специальной к ним подготовки. Основной целью соревнований является контроль эффективности подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Начиная с тренировочного этапа, соревнования приобретают регулярный характер и проводятся для определения победителей.

В настоящее время в многолетней динамике спортивных результатов выделяют три возрастные зоны:

- 1) зону первых больших успехов;
- 2) зону оптимальных возможностей;
- 3) зону сохранения высоких результатов.

В различных видах спорта возрастные границы зон спортивных результатов у юношей и девушек неодинаковы. Эти различия связаны со специфическими особенностями видов спорта. Для многолетнего планирования достижений обучающихся наибольший интерес представляет первая из зон. От прироста результатов в этой зоне в большинстве случаев зависят и следующие достижения. Поэтому многолетнее планирование должно быть направлено на то, чтобы обучающиеся достигли результатов мастера спорта уже в пределах первой зоны. Спортивное каратэ – один из видов спорта, в которых высокие спортивные достижения могут и показывают спортсмены в юниорском возрасте.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «КАРАТЭ» представлены в таблице.

Таблица

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Ката, ката - группа				
Контрольные	2	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2
Основные	-	1	2	2
Весовая категория, командные соревнования				
Контрольные	-	-	3	4
Отборочные	-	-	1	1
Основные	-	-	1	1

У каждого вида спорта своя специфика. В каратэ результат определяется субъективным мнением судей, а отбор будущих спортсменов начинается с дошкольного возраста.

Все соревнования должны быть включены в календарь соревнований организации. Календарь составляется и утверждается ежегодно на основании Календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Приморского края и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий.

При планировании соревнований соблюдается принцип субординации: соревнования организации должны предшествовать соревнованиям более высокого ранга для отбора обучающихся и составления сборных команд (например, первенству России должны предшествовать зональные, региональные соревнования, в свою очередь этим соревнованиям – первенства областей, далее – городов, коллективов).

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей образовательную деятельность по каратэ, необходимо руководствоваться следующими требованиями:

- соответствие возраста и пола обучающегося положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации обучающегося положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

2.4. Режимы тренировочной работы

Программа по каратэ рассчитана на 52 недели - 46 недель непосредственно в условиях образовательной организации и 6 недель по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Тренировочная деятельность ведется в соответствии с годовым тренировочным планом. Объемы таких разделов, как промежуточная (итоговая) аттестация, восстановительные мероприятия и медицинские обследования программой специально не определяется. Время, отводимое на данные разделы, заимствуется из основных разделов. Планирование объемов работы осуществляется при соблюдении принципа постепенности, чтобы не допустить серьезных перегрузок.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих обучение, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральным стандартом спортивной подготовки по каратэ.

Этап начальной подготовки. Основным различием в планировании подготовки в группах начального этапа является распределение часов, отведенных на общую физическую, специальную физическую и техническую подготовку. В группах начального этапа свыше года подготовки с ростом общего объема работы изменяется соотношение объемов подготовки.

Обучение в группах начальной подготовки первого года обучения характеризуется значительными объемами общей физической и специальной физической подготовки. Для групп свыше одного года обучения характерно снижение объемов общей физической подготовки (без снижения объемов специальной) и увеличение объемов технической подготовки.

Недельный режим работы на этапах начальной подготовки предусматривает 3-разовые тренировки с продолжительностью занятий до 2 академических часов. Максимальный объем тренировочной нагрузки в группах первого года начального этапа подготовки до 6 часов в неделю, в группах свыше одного года – до 8 часов в неделю.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации). Важным разделом подготовки на тренировочном этапе является соревновательная деятельность. Участвуя в соревнованиях различного ранга, обучающиеся приобретают соревновательный опыт, учатся концентрировать внимание на сопернике, управлять своими эмоциями,

преодолевать волнение и напряжение, которыми сопровождается соревновательная деятельность.

В группах до одного года обучения данного этапа соревнования проводятся с целью проверки уровня специальной физической и технической подготовленности. Сопоставляя результаты соревнований, можно судить об эффективности работы.

В группах данного этапа свыше двух лет подготовки обучающиеся проходят углубленную специализированную подготовку.

Недельный режим работы предусматривает 4-разовые тренировки в группах до двух лет подготовки и 6-разовые тренировки в группах свыше двух лет подготовки с продолжительностью занятий до 3 академических часов. Максимальный объем тренировочной нагрузки в тренировочных группах до двух лет подготовки – до 12 часов в неделю, в группах свыше двух лет – до 18 часов в неделю.

Увеличение нагрузок обуславливается не спортивными разрядами, а выполнением Программы, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке и уровнем спортивной подготовленности.

2.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Медицинские требования.

Медицинский осмотр для допуска к занятиям осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, врачом-терапевтом, врачом. Прохождение медицинского обследования предусматривает:

- медицинский осмотр врача-педиатра;
- медицинский осмотр врачей-специалистов;

По результатам медицинского обследования врач оформляет заключение о состоянии здоровья ребенка, его физическом развитии

Возрастные требования.

Зачисление в группы на этапы осуществляется с учетом требований к минимальному возрасту лиц, установленных федеральным стандартом спортивной подготовки по каратэ и указанных в таблице № 2.1 настоящей программы.

Биологический возраст обучающихся оказывает существенное влияние на динамику физической подготовленности и спортивно-технических результатов. Так, у юношей при вступлении в пубертатный период может проявляться ухудшение гибкости, обусловленное интенсивным развитием силовых качеств под действием гормонов. С периодом пубертатного развития связана также и эффективность занятий силовыми упражнениями у девушек.

Биологическим возрастом определяется уровень физического развития, двигательные возможности обучающихся, степень их полового созревания. Для ведущих каратистов характерна ретардация (запаздывание) полового развития на 2-3 года по сравнению с не обучающимися данным видом спорта. Ретардация является результатом сложного взаимодействия наследственных факторов, больших физических нагрузок и социальных факторов (условий режима питания, характера нагрузок и др.). Рост спортивно-технического мастерства находится в прямой зависимости от темпов полового созревания. У ретардантов результаты растут медленнее, но они более длительное время сохраняют высокий уровень работоспособности и достигают более высоких вершин спортивного мастерства.

Психологические требования.

В процессе подготовки у обучающихся развиваются различные психические свойства личности:

- интеллектуальные, обеспечивающие прием и переработку информации, принятие обучающимся необходимых решений;
- психомоторные, определяющие качество двигательных действий и операций субъекта;
- эмоциональные, влияющие на энергетику и экспрессивные характеристики деятельности;
- волевые, обеспечивающие преодоление возникающих в процессе спортивной подготовки препятствий;
- коммуникативно-социальные, направленные на взаимодействие с другими людьми – тренером-преподавателем, партнерами, соперниками;
- нравственные, определяющие мотивацию деятельности и соответствие целей, средств, результатов определенным моральным нормам.

Качества, необходимые обучающимся для успешной спортивной деятельности, должны быть представлены в комплексе, отражающем потенциальные возможности человека и являющемся основой для приобретения специальных знаний, умений, навыков.

Выделяют несколько групп черт характера, которые могут определить будущий успех в каратэ или помешать ему:

- 1) черты, связанные с отношением к окружающим людям: справедливость, честность, благородство, отзывчивость, вежливость и т.д.;
- 2) черты, связанные с отношением к себе: уверенность в себе, требовательность, самоуважение, чувство собственного достоинства, скромность;
- 3) черты, выражающие отношение к труду: ответственность, дисциплина, трудолюбие, инициативность, креативность, способность придумать что-то новое, аккуратность и бережливость;
- 4) черты, связанные с отношением к препятствиям: решительность, самостоятельность, настойчивость, самообладание и самоконтроль.

Даже негативные черты могут использоваться для достижения результата: кому-то помогает агрессивность, для других определяющим качеством является честолюбие, для третьих важно преодолеть себя и получить новый опыт, отдельным личностям помогает добиваться успеха завистливость.

Физиологические требования

На специализацию в каратэ большое значение оказывает структура тела каратиста. Она должна быть такова, чтобы обеспечить оптимальное сочетание скоростно-силовых качеств с высокой координацией движений и выносливостью.

2.6 Предельные тренировочные нагрузки

Узловой структурной единицей тренировочной деятельности является отдельное занятие, в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, технико-тактической, психической и специальной подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия тренировочного занятия на организм обучающегося является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние

на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние. Различают большую, среднюю и малую нагрузку.

Большая нагрузка – занятие продолжительностью 2-3 часа с плотностью моторной загруженности до 90% времени и высокой интенсивностью. По физической подготовке в него входят все скоростные упражнения по воспитанию общей и специальной выносливости, силовые упражнения с высокой интенсивностью и большим количеством повторений. По технической подготовке – специальные упражнения, выполняемые на максимальной (около предельной) скорости со значительным перемещением. По тактической подготовке – упражнения сверх соревновательной насыщенности, специальные задания.

Средняя нагрузка – занятие продолжительностью 1,5-2 часа со средней плотностью моторной загруженности и умеренной интенсивностью. В физическую подготовку включаются упражнения на ловкость, силу (с достаточным интервалом отдыха) и выносливость (средние дистанции). В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники выполнения приемов. В тактическую подготовку – упражнения по разучиванию новых комбинаций, игровые упражнения.

Малая нагрузка – занятие продолжительностью 45-90 минут с низкой плотностью моторной загруженности и уменьшенной интенсивностью. В физическую подготовку входят общие развивающие упражнения, упражнения на гибкость, координацию. В техническую подготовку – упражнения по совершенствованию техники (без сложных элементов и больших перемещений). В тактическую подготовку – упражнения во взаимодействиях вдвоем, в звеньях, в линиях.

Следует отметить, что распределение тренировочных нагрузок по уровням и классификация используемых средств несколько условны, так как под влиянием систематических занятий и с ростом тренированности организм обучающегося адаптируется к определенным нагрузкам. Более объективная оценка величины нагрузки возможна по тем физиологическим сдвигам, которые происходят в организме обучающегося.

В тренировочных группах свыше двух лет подготовки рекомендуется величину нагрузки определять по пульсу. Трём уровням нагрузки соответствуют следующие пульсовые зоны:

- большая нагрузка – свыше 150 сердечных сокращений в минуту;
- средняя нагрузка – от 127 до 150 сердечных сокращений в минуту;
- малая нагрузка – до 126 сердечных сокращений в минуту.

Однородные по физиологическому воздействию величины нагрузки можно получать за счет увеличения интенсивности или длительности тренировочного занятия. Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период.

Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваться им на положительном эмоциональном фоне.

2.7 Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Формирование групп и закрепление за ними тренерского состава осуществляется ежегодно в соответствии с утвержденным в Учреждении порядком.

При комплектовании учитываются:

- специфика и правила по каратэ;
- минимальный возраст для зачисления на этапы подготовки, установленный федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;
- требования к минимальной и максимальной наполняемости групп на этапах подготовки;
- спортивные разряды и спортивные звания обучающихся;
- возрастные и гендерные особенности развития обучающихся;
- результаты выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на этапы подготовки;
- уровень технического мастерства обучающихся.

2.8. Структура годичного цикла тренировок

Многолетний подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательных этапов многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Годичный цикл подготовки каратистов может иметь 3-4 периода в зависимости от контингента занимающихся, наличия соответствующей спортивной базы и календаря соревнований прошедшего и предстоящего годов:

- обще-подготовительный;
- специально-подготовительный или предсоревновательный;
- соревновательный;
- переходный.

Каждый период имеет свои конкретные задачи, в соответствии с которыми используются различные средства и методы подготовки.

В обще-подготовительный период развиваются и совершенствуются физические качества (быстрота, ловкость, скоростно-силовые качества, гибкость, прыгучесть, выносливость), осуществляется техническая подготовка (овладение техникой передвижений в стойках, подводящие упражнения для разучивания ударов ногами и руками и т.д.).

Основная задача специально-подготовительного (предсоревновательного) периода – становление спортивной формы, совершенствование технических навыков, воспитание морально-волевых качеств. Особенностью данного периода является достаточно большой объем специально-технической подготовки в связи с разучиванием комбинаций ударов, освоением новых элементов и работой над техникой сложных элементов.

Задачей соревновательного периода является поддержание высокого уровня спортивно-технической подготовленности и демонстрация его на соревнованиях, дальнейшее совершенствование техники передвижений и применения ударов в кумитэ. В этот период тренировки проводятся с максимальной интенсивностью, используются все средства повышения специальной выносливости, морально-волевых качеств, сохранения высокого уровня физической подготовленности.

В переходный период осуществляется постепенное снижение нагрузок, ускорение восстановительного процесса благодаря смене тренировочных средств или активному отдыху. На занятиях в это время недопустимы однотипные, монотонные нагрузки, тренировки должны вызывать ярко выраженные положительные эмоции. Переходный период не имеет четких границ и по мере восстановления функциональных и адаптационных возможностей организма спортсмена плавно переходит в очередной цикл подготовки.

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают:

- микроструктуру – структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного);
- мезоструктуру – структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца);
- макроструктуру – структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних. Успех планирования годового макроцикла зависит от рациональной последовательности микро- и мезоциклов разной направленности, их объема и интенсивности.

Мезоциклы включают в себя от двух до шести микроциклов, в которых меняется содержание, порядок чередования и соотношение средств физического воспитания и нагрузки. Кроме того, на протяжении всего мезоцикла параллельно проводятся восстановительные и лечебно-профилактические мероприятия.

Микроциклы (5-6 дней) характеризуются повторностью применения упражнений и их разнонаправленностью, чередованием нагрузки и отдыха. Первый микроцикл продолжительностью 5 дней – самый короткий, суммарный уровень нагрузки в этом микроцикле достигает средних величин. Это связано с задачей подготовки организма для выполнения дальнейшей работы.

Второй микроцикл длится 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает средне-больших величин. Этот микроцикл служит отправной точкой для решения основных задач начального этапа: повышения уровня физической подготовленности спортсменов и совершенствования физических качеств.

Третий микроцикл длится также 6 дней, суммарный уровень нагрузки достигает больших величин. В этом микроцикле идет целенаправленная работа по совершенствованию уровня функциональной и физической подготовленности спортсменов, а также дальнейшее совершенствование физических качеств.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

3.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

На протяжении периода обучения в Учреждении обучающиеся проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам борьбы и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов борьбы и широты взаимодействия с партнерами;
- переход от обще подготовительных средств к наиболее специализированным для дзюдоистов;
- увеличение соревновательного периода в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных дзюдоистов.

В соответствии с утвержденными локальными нормативными актами ежегодно Учреждение разрабатывает и утверждает учебный план на 46 недель и 52 недели

3.2. Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки на 46 недель

Таблица №1

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	
			Начальная специализация		Углубленная специализация				
	До одного года	свыше одного года	1 г.	2 г.	3 г.	4 г.	5 г.	до одного года	свыше одного года
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20	24
Количество занятий в неделю (максимальное)	3	4	4/6	4/6	5/7	6/7	6/7	6/9	6/10
Общее количество часов в год	276	368	552	552	644	736	828	920	1104

3.3. Нормативы максимальных объемов тренировочной нагрузки на 52 недели

Таблица №2

Этапные нормативы	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного	
			Начальная специализация		Углубленная специализация				
	До одного	свыше одного	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до одного	свыше одного
Количество часов в неделю	6	8	12	12	14	16	18	20	24
Количество занятий в неделю (/максимальное)	3	4	4/6	4/6	5/7	6/7	6/7	6/9	6/10
Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	832	936	1040	1248

3.4. Соотношение объемов по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Таблица №2

Предметные области	Доля времени по отношению к общему объему учебного плана
Теория и методика физической культуры и спорта	5 - 10%
Общая и специальная физическая подготовка	20-25%
Избранный вид спорта	не менее 45%

Другие виды спорта и подвижные игры	5 - 10%
Технико-тактическая и психологическая подготовка	10-15%
Самостоятельная работа	до 10%

В Программе учитываются особенности подготовки обучающихся по дзюдо, в том числе:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности по дзюдо;
- преимущество технической, тактической, физической, психологической подготовки в по дзюдо;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 46 недель

Таблица №3

Содержание занятий	НП		Тренировочный этап					ССМ до 2 лет
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Год обучения								
Теоретическая, подготовка	14 5%	18 5%	28 5%	28 5%	33 5%	37 5%	41 5%	55 5%
Общая физическая подготовка	41 15%	55 15%	83 15%	83 15%	100 15%	110 15%	124 15%	166 15%
Специальная физическая подготовка	27 10%	37 10%	54 10%	54 10%	66 10%	73 10%	82 10%	110 10%
Избранный вид:	125 45%	167 45%	248 45%	248 45%	300 45%	331 45%	374 45%	498 45%
Техническо-тактическая подготовка	28 10%	37 10%	55 10%	55 10%	66 10%	73 10%	83 10%	110 10%
Психологическая подготовка	5 2%	7 2%	11 2%	11 2%	13 2%	15 2%	17 2%	22 2%
Другие виды спорта, подвижные игры	22 8%	18 5%	28 5%	28 5%	33 5%	37 5%	41 5%	55 5%
Самостоятельная работа	14 5%	18 5%	28 5%	28 5%	33 5%	37 5%	41 5%	55 5%
Соревновательная подготовка		11 3%	17 3%	17 3%	19 3%	23 3%	25 3%	33 3%
Всего часов в год:	276	368	552	552	664	736	828	1104

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 52 недели

Таблица №4

Содержание занятий	НП		Тренировочный этап					ССМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	до 2 лет
Год обучения								
Теоретическая, подготовка	16 5%	20 5%	31 5%	31 5%	36 5%	41 5%	46 5%	62 5%
Общая физическая подготовка	47 15%	62 15%	94 15%	94 15%	109 15%	124 15%	140 15%	187 15%
Специальная физическая подготовка	31 10%	41 10%	62 10%	6 10%	73 10%	83 10%	93 10%	124 10%
Избранный вид:	140 45%	187 45%	280 45%	280 45%	327 45%	374 45%	421 45%	561 45%
Техническо-тактическая подготовка	31 10%	41 10%	62 10%	62 10%	73 10%	83 10%	93 10%	124 10%
Психологическая подготовка	6 2%	9 2%	12 2%	12 2%	14 2%	16 2%	19 2%	25 2%
Другие виды спорта, подвижные игры	25 8%	22 5%	33 5%	33 5%	36 5%	41 5%	46 5%	62 5%
Самостоятельная работа	16 5%	21 5%	31 5%	31 5%	36 5%	41 5%	46 5%	62 5%
Соревновательная подготовка		13 3%	19 3%	19 3%	24 3%	29 3%	32 3%	42 3%
Всего часов в год:	312	416	624	624	728	832	936	1248

Самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпусков и командировок, в размере до 10 % от общего объема часов. Учебный план составлен в академических часах. В таблице указано соотношение объемов тренировочного процесса по разделам спортивной подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать

- на этапе начальной подготовки-2-х часов;
- на тренировочном этапе (этапе специализации)-3 –х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства- 4-х часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

По содержанию учебного материала занятия могут быть теоретическими и практическими.

Наибольшее значение для практики каратэ WKF имеют практические занятия.

Групповое занятие - основная форма учебно-тренировочной работы с начинающими и каратистами массовых разрядов. Регулярное проведение групповых занятий по программе имеет большое организационное и воспитательное значение, позволяет наиболее успешно решать задачи подготовки юных спортсменов-каратистов. Индивидуальные и индивидуально-групповые занятия более типичными для спортсменов высокой квалификации, применяются на всех этапах подготовки, особенно во время учебно-тренировочных сборов.

В зависимости от цели урочные формы занятий имеют следующие разновидности:

- учебные;
- учебно-тренировочные;
- тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Цель учебных занятий - усвоение нового материала, на учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее усвоенного, проводится разложения физических качеств. Тренировочные занятия полностью посвящаются технико-тактическому совершенствованию и развитию физических качеств. Контрольные занятия должны по цель определения успеваемости за определенный период. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, тактике, физической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме официальных соревнований.

4.1. Средства и методы тренировки

Средства тренировки в каратэ WKF - это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на усовершенствование мастерства спортсмена-каратиста.

Все физические упражнения в зависимости от сходства с основным видом спорта делятся на три группы:

- соревновательные;
- специально-подготовительные;
- обще-подготовительные.

Соревновательные упражнения - это целостные действия, составляющие суть спортивной деятельности в соответствии с правилами соревнований в ката и кумитэ. Соревновательные упражнения в этом отношении соответствуют понятию "вид спорта". В методическом отношении важно отличать собственно соревновательные упражнения от их тренировочных форм. Первые выполняются в реальных условиях спортивных соревнований и в полном соответствии с правилами соревнований. В каратэ WKF - это соревновательные поединки в ката или кумитэ. Вторые совпадают собственно с соревновательными упражнениями по структуре и составу действий, но отличаются тем, что выполняются в условиях тренировки и направлены на решение тренировочных задач. К ним относятся учебные и тренировочные поединки каратистов.

Специально-подготовительные упражнения - элементы соревновательных упражнений и их варианты. Это также упражнения, сходные с соревновательными по форме и характеру мышечных усилий. Специально-подготовительные упражнения должны иметь что-то существенно общее с выбранным видом спорта. В каратэ WKF - это все набор приемов и боевых действий, а также упражнения, приближенно воспроизводят приемы и действия по форме или характеру мышечных усилий.

Обще-подготовительные упражнения - основные практические средства общей физической подготовки каратистов. Их состав является наиболее широкий и разнообразный. Эти упражнения играют вспомогательно-благоприятную роль в

спортивном совершенствовании, могут использоваться как средство расширения диапазона навыков и качеств, которые являются основой для специальной подготовки, как средство повышения общего уровня работоспособности и развития качеств, которые недостаточно развиваются в каратэ WKF, как фактор активного отдыха, содействие восстановительным процессам после значительных специальных нагрузок, а также для противодействия монотонным тренировкам.

Методы тренировки - это способы, с помощью которых тренер добивается овладения воспитанниками знаниями, умениями и навыками, развивает необходимые физические и психические качества, формирует их мировоззрение.

Все методы обучения и тренировки делятся на три группы:

- словесные,
- наглядные,
- практические (специальные).

В процессе обучения и тренировки в каратэ WKF все эти методы применяются в различных соотношениях в зависимости от этапа подготовки и конкретных задач. Каждый метод должен использоваться не стандартно, а приспособляться к конкретным требованиям.

Словесные методы:

- лекции,
- беседы,
- объяснения,
- рассмотрение и анализ,
- методические указания и рекомендации.

Наглядные методы включают в себя: показ, иллюстрирование, демонстрацию наглядных средств, просмотр поединков и соревнований.

Практические (специальные) методы являются основными в процессе обучения и тренировки каратистов.

К ним относятся:

- тренировки без соперника;
- тренировки с условным соперником;
- тренировки с партнером;
- индивидуальное занятие;
- тренировки с соперником.

В зависимости от конкретных задач и подавляющего направления индивидуальные занятия могут быть:

- учебными,
- тренировочными,
- пединочными,
- контрольными.

4.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

4.2.1 Группы начальной подготовки

Группы начальной подготовки комплектуются из детей прошедшие индивидуальный отбор.

Главные задачи учебно-тренировочной деятельности: укрепление здоровья, развитие физических качеств, изучение основ техники и тактики каратэ В занятия включают комплексы специально-подготовительных упражнений, которые позволяют целенаправленно развивать отдельные качества, а также создавать предпосылки для качественного овладения техникой действий. Широко используются игровые и

соревновательные формы организации занятий. На данном этапе юные каратисты участвуют в официальных соревнованиях начального уровня, а также в соревнованиях по физической и технической подготовке.

Теоретическая подготовка

1. История развития каратэ.

Развитие каратэ как боевого искусства. Каратэ на Окинаве и в Японии. Зарождение спортивного каратэ. Развитие каратэ на современном этапе. Ведущие школы каратэ WKF в мире. WKF и его роль в современном спорте.

2. Возникновение и современное состояние развития каратэ WKF в Казахстане. Развитие каратэ в СССР (60-80 гг., XX в.) зарождение спортивного каратэ в РК. Развитие казахстанского каратэ за годы независимости. Становление каратэ WKF в РК. Ведущие центры каратэ WKF в РК, лучшие спортсмены и тренеры.

3. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по каратэ WKF.

Правила поведения в зале каратэ WKF. Соблюдение правил безопасности во время выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений на практических занятиях. Защитное снаряжение спортсменов и его применения. Нормы безопасности, предусмотренные Правилами соревнований для снаряжения, поведения спортсменов и организации соревнований.

4. Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий каратэ WKF. Значение гигиены для предупреждения заболеваний. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня и питания. Основы закаливания. Правила ухода за спортивной формой и инвентарем для занятий каратэ WKF. Санитарно-гигиенические нормы к местам проведения занятий и соревнований.

5. Функциональные системы организма человека и их значение в каратэ WKF. Строение организма человека, основные его системы и особенности их функционирования. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы во время тренировок и соревнований. Роль анализаторов.

6. Правила соревнований и принципы судейства в каратэ WKF. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка личных и командных соревнований. Права и обязанности судейской бригады, права и обязанности участников соревнований. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Судейские жесты.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – научить спортсмена основам техники каратэ и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Приоритетными задачами обучения являются:

- создание общего представления о технике приемов и действий в каратэ WKF;
- практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;
- обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазам, элементах и в целом);
- предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Технико-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов в каратэ WKF на этапе начальной подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Первыми рекомендуется изучать прямые удары (чоку-цуки, ой-цуки, гяку-цуки) в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники

указанная выше последовательность объединение ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом - создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Процесс овладения техникой ударов ногами в каратэ WKF на этом этапе подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучения ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности.

В частности, сначала следует изучать прямые удары (мае-гери, Йоко-гери) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (маваши-гери) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, грэйбы, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

Изучение начальных технических действий и приемов броскового характера и выведение из равновесия на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение спортсменом основных движений, позволяющих выполнять главное звено приема. Не рекомендуется включать любые препятствия статического или динамического характера, которые приводят к чрезмерным сенсомоторным нагрузкам на детей. Количество приемов, изучаемых, должно быть достаточно ограниченным (в годовом цикле планируется изучение 1-2 технических приемов из групп "броски" и "подсечки"). Изучение большого количества приемов не позволяет сформировать у юных спортсменов стабильные навыки базовых приемов бросковой техники в комбинации с приемами ударной техники.

Физическая подготовка

На данном этапе физическая подготовка играет ведущую роль. Средства физической подготовки включаются во все занятия, а также проводятся отдельные занятия по физической подготовке. Приоритет в развитии физических качеств представляется скоростным и скоростно-силовым качествам, а также гибкости.

Общеразвивающие упражнения: рывок и маховые движения руками; круговые движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястного суставах; наклоны, повороты и вращения головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; разнообразные приседания; маховые движения ногами; разнообразные прыжки; бег с разной скоростью.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств: бег с максимальной скоростью 10-20 сек; бег с ускорением; бег из различных исходных положений; челночный бег; скоростные движения руками и ногами на месте; беговые и прыжковые эстафеты, скоростные подвижные игры; бросание набивных мячей; прыжки в длину и высоту с разбега и без; прыжки со скакалкой; многократные прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки с ноги на ногу в стороны и вперед; передвижения в боевой стойке шагами вперед и назад; выпады с максимальной скоростью. *Подвижные игры:* "Прыгуны", "Петушки", «Бычки», "Бег раков", "Лодочка", "Страницы книги", «Лягушки», «Бег пингвинов».

Другие виды спорта. Упражнения для развития гибкости: разнообразные наклоны туловища; маховые и круговые движения ногами и руками с максимальной амплитудой; упругие приседания и покачивания в боевой стойке, на выпаде, выпады максимальной длины; упражнения с партнером. *Упражнения для комплексного развития физических качеств* - подвижные и спортивные игры: "Кисть и мяч", "Борьба за мяч", "Убери перчатку", "Хоккей с кольцом"; футбол, баскетбол, регби, гандбол по упрощенным правилам.

4.2.2. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

На тренировочный этап 1-го года обучения зачисляются обучающиеся, которые прошли обучение в группах начальной подготовки и успешно сдали соответствующие вступительные требования.

Режим тренировочной работы предусматривает 12-18 часов в неделю соответственно до двух и свыше двух лет обучения. Рекомендуются тренировки объемом 3-4 ч.

Главные задачи тренировочного этапа: всестороннее физическое развитие и специализация физических качеств; овладение широким комплексом приемов и действий ката и кумитэ, а также их тактическими особенностями в кумитэ; приобретение опыта проведения соревновательных поединков.

Подготовка на данном этапе характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, специализированным усовершенствованием физических качеств. Техника приемов и действий формируется в условиях вариативного их выполнения, усложнения и изменения тактических ситуаций. Всё больше используются учебные, тренировочные и соревновательные поединки. Особое внимание уделяется развитию различных форм проявления скоростных качеств, а также координационных способностей и гибкости.

Теоретическая подготовка

1. Современное состояние развития каратэ WKF в РК. География развития каратэ WKF. Ведущие центры каратэ WKF, ДЮСШ, спортклубы. Система юношеских соревнований по каратэ WKF в РК. Отбор и комплектование команд для участия в международных соревнованиях среди кадетов и юниоров по каратэ WKF.

2. Участие каратистов в международных соревнованиях по каратэ WKF. Участники международных соревнований и их лучшие результаты. Участие каратистов РК в чемпионатах Азии, Мира, Азиатских и Всемирных Играх. Динамика количественных и качественных показателей выступлений.

3. Составляющие мастерства Спортсмена-каратиста. Характеристика физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Средства и методы совершенствования отдельных компонентов мастерства. Модельные характеристики физической, технической, тактической подготовленности каратистов высокой квалификации. Значимость отдельных составляющих мастерства на этапах многолетней подготовки в каратэ WKF.

4. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Задачи и содержание самоконтроля. самоконтроль тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Самоконтроль веса, роста, ЧСС, частоты дыхания. Контроль самочувствия, настроения, аппетита, сна. Дневник тренировок и порядок его ведения.

5. Терминология каратэ WKF. Определение и анализ общих, технических, тактических и судейских терминов.

6. Причины возникновения травм и их профилактика. Классификация травм. Характеристика травм в процессе занятий и соревнований по каратэ WKF. Причины травматизма: организационные, методические, санитарно-гигиенические, материально-технические. Мероприятия по профилактике травматизма.

7. Единая спортивная классификация по каратэ WKF. Анализ нормативных требований для выполнения спортивных разрядов и званий. Значение спортивной классификации. Порядок оформления документов для присвоения спортивных разрядов и званий, периодичность обновления спортивной классификации.

8. Врачебный контроль и его значение в спорте. Содержание врачебного контроля. Функциональные пробы при обследовании обучающихся. Понятие об утомлении и переутомлении. Врачебный контроль в процессе тренировок. Текущий, этапный и углубленный врачебный контроль.

9. Судейство соревнований по ката. Особенности судейства соревнований в различных видах программы соревнований по ката. Права и обязанности судейской бригады в ката. Команды и жесты рефери и боковых судей.

10. Материально-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов в каратэ WKF. Требования правил соревнований в соревновательной площадке, снаряжения и одежды участников соревнований. Оборудование тренировочного зала по каратэ WKF. Экипировка и форма одежды каратиста. Уход за оборудованием в каратэ WKF.

11. Судейство соревнований по кумитэ. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кумитэ. Права и обязанности судейской бригады в кумитэ. Команды и жесты рефери и боковых судей.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель обучения на этом этапе - выполнять технические приемы и действия в хорошем качестве. Приоритетными задачами при этом являются: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по временным, пространственным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; создать базу для вариативности приемов и действий. Деятельность на этом этапе подготовки строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательных навыков и частичной трансформации их характеристик в навыки. Совершенствование техники происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного выполнения приема с выборочной отработкой деталей техники. Разделение приема на части для их отдельной отработки используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее важных характеристиках техники и экономии усилий.

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

Физическая подготовка

На данном этапе подготовки растет количество физических упражнений для специализированного развития физических качеств. Преимущественной направленностью процесса физической подготовки остается развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей.

Общеразвивающие упражнения гимнастического характера в большом объеме применяют в подготовительной части занятий для разогрева мышц, связок, сухожилий.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств широко используются, как и на предыдущем этапе подготовки, однако носят более целенаправленный характер с учетом особенностей проявления этих качеств в специализированных действиях. Большое внимание уделяется развитию скорости и точности реагирования в условиях взаимодействия спортсменов в работе в парах. Эффективными средствами являются игровые упражнения и подвижные игры: "Хитрый мяч", "Рывок за мячом", "Догони", "Слушай сигнал", "Удар в стенку", "Быстрая смена места", "Кто быстрее", "Поймай предмет из своей руки", "Кто быстрее захватит предмет", "Накрыть мяч рукой", «Десять передач» и др.

Специальные упражнения: выполнение ударов по снарядам с разных дистанций; скоростные передвижения шагами вперед, назад в стороны; скоростные передвижения по татами в разных направлениях.

Упражнения для развития гибкости: упругие приседания в боевой стойке; покачивание на выпаде, пытаясь достать бедром до пятки ноги; выпады максимальной длины с низкого приседа поочередно в одну и другую стороны; из положения выпада скачком принять боевую стойку и скачком вернуться в выпад; из положения боевой стойки и выпада тянуться рукой и туловищем вперед; в приседе с широко расставленными ногами переносить вес тела с одной ноги на другую, маховые упражнения ногами.

Упражнения для развития координационных способностей каратистов направлены в первую очередь на совершенствование двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций.

Подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, комбинированные эстафеты (включающие бег, прыжки, скольжение, перелазания, перемещения предметов и т.п.), в упражнениях с жонглированием предметами. Специализированными средствами развития координационных способностей являются: выполнения ударов по движущейся мишени; выполняя выпад с боевой стойки, поймать мяч, который перебрасывают два партнера; забегания под длинную скакалку с выполнением уклонов и ударов руками и ногами; прыжки и выбегания из-под скакалки, которую крутят партнеры; выполнения сложных боевых действий с обусловленным и неоговоренным завершением.

4.3. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку, на следующий этап спортивной подготовки

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности спортсменов являются: выполнение контрольных нормативов, овладение теоретическими знаниями, умениями и навыками, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов (спортивных званий) в соответствии с Всероссийской единой спортивной классификацией.

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятию спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

На тренировочном этапе:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

4.4. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

При планировании объемов тренировочных и соревновательных нагрузок важно предусматривать достаточный отдых и изменение интенсивности и объема нагрузок, чтобы не допустить перетренированности.

Почасовое соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на каждом этапе представлено в таблице
 Примеры распределения тренировочной и соревновательной нагрузки по годам этапов спортивной подготовки приведены в таблице настоящей Программы.

Таблица

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	14	18
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6
Общее количество часов в год: 46 недель	276	414	552	644

Таблица

№	РАЗДЕЛЫ	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ			
		Г Н П		У Т Г	
		До 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет
1	О Ф П	135	202	171	164
2	С Ф П	78	85	155	188
3	Т Т П	41	87	162	188
4	Теория	10	12	22	28
5	Контрольно-переводные испытания	3	5	8	15
6	Контрольные соревнования	3	4	7	10
7	Инструкторская и судейская практика	3	3	8	15
8	Восстановительные мероприятия	-	13	14	18
9	Медицинское обследование	3	3	5	8
10	Воспитательная работа	В процессе занятий			
11	И Т О Г О:	276	414	552	644

4.5. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации тренировочных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на тренировочных занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части; овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать судейские правила по каратэ WKF. Основными разделами для изучения занимающимися являются оценка технических действий, запрещенные действия и наказания, судьи и официальные лица.

Содержание инструкторской и судейской практики:

- **на этапе начальной подготовки:**

- успехи известных спортсменов-каратистов и их тренеры
- личностные качества обучающихся, необходимые в тренировке и в соревнованиях;
- проведение отдельных упражнений в разминке;
- образцовый показ упражнения;
- подготовка и уборка инвентаря для занятия;

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

- сфера труда тренера-преподавателя;
- функции, способности, стили деятельности тренера-преподавателя;
- профессионально- педагогические знания тренера-преподавателя;
- личностные качества тренера-преподавателя;
- владение специальной терминологией;
- выделение основы техники;
- анализ своей техники, техники товарищей;
- объяснение упражнения на основе собственного двигательного опыта.

4.6. Психологическая подготовка

Психологическая подготовка обучающихся проходит в условиях тренировочного занятия, соревнований, контрольных испытаний. Она предусматривает в первую очередь воспитание волевых качеств, формирование личности спортсмена, межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психологических качеств. Волевые качества совершенствуются в процессе преодоления трудностей объективного и субъективного характера.

Основными задачами психологической подготовки являются привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Основные методы психологической подготовки одинаковы с методами воспитательной работы: это беседы, убеждения, педагогические внушения, методы моделирования соревновательных ситуаций.

В тренировочных занятиях необходимо создавать ситуации, которые предполагают преодоление трудностей (ситуация преодоления волнения, неприятных ощущений, страха). Соблюдение постепенности и осторожности является при этом необходимым условием. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставится задача по проявлению предельных мобилизационных возможностей.

Общая психологическая подготовка предусматривает:

- формирование личностных качеств обучающегося (твердости характера, уверенности в себе, стремление к достижению эмоциональной устойчивости, самоконтроля), межличностных отношений в различных ситуациях, потребность в общении, хороших социальных отношений между членами тренировочной группы, индивидуальный подход к каждому человеку;

- развитие интеллекта, способность к анализу, абстрактному мышлению, прием и переработка информации, принятие необходимых решений.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации: стремление к стрессу и преодолению его, стремление к совершенству, повышение статуса, потребность в коллективном общении, формирование характера.

В соревнованиях каратист действует, используя знания, умения и навыки, полученные и закреплённые в процессе тренировки. Формирование необходимых для выполнения соревновательных программ умений и навыков, их объем и качественное своеобразие находятся в зависимости от условий, в которых происходит подготовка каратиста и которые постепенно становятся привычными.

Психологическая подготовка – неотъемлемая часть предсоревновательной подготовки обучающегося. Ею, как и всеми другими сторонами подготовки обучающегося, руководит тренер-преподаватель. Однако психологическая подготовка, являясь личным, в чем-то даже интимным процессом, требует особого подхода.

Универсальным средством психологической подготовки, которым надо обучить каждого обучающегося, включаются способы и приемы саморегуляции уровня эмоционального возбуждения. Обучение саморегуляции начинается с обучения самоконтролю.

Самоконтроль – начальная фаза саморегуляции. Управление собственными эмоциями – дело сложное, которому надо специально учиться, овладевать приемами саморегуляции. Эти приемы можно разделить на две группы. К первой относятся приемы, связанные с отвлечением внимания, мыслей от тех факторов, которые вызывают у спортсмена неблагоприятное эмоциональное состояние. Вторая группа объединяет приемы саморегуляции путем устранения (снижения) внешних проявлений эмоций.

Воздействовать на психическое состояние можно также путем управления психологическим климатом в команде и организацией контактов. Рациональная организация режима дня, отдыха, развлечений тоже хорошее средство формирования оптимального психического состояния спортсмена. Но особое значение имеют словесные воздействия тренера-преподавателя.

4.7. Восстановительные мероприятия

Современная система подготовки обучающихся включает три подсистемы: система соревнований; система тренировок; система факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке обучающихся постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок.

Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов. В нашей стране разработана современная система применения восстановительных мероприятий, которая обеспечивает быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, стабильность спортивной формы, профилактику спортивных травм. .

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма обучающихся в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление функционального состояния обучающихся следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния обучающихся в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки;
- условий тренировок и соревнований; пола и возраста обучающихся
- особенностей тренировочной и трудовой деятельности; бытовых и экологических условий и т. п.;
- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающие рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающий, развивающий, ударный, поддерживающий, восстановительный с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;
- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.

Важным педагогическим средством для стимуляции восстановительных процессов является правильное построение тренировочного занятия. При этом следует соблюдать следующие основные положения:

- выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что обеспечивает не только быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов, а это в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма в процессе работы, а также между отдельными сериями упражнений во время тренировки;
- выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками в одном занятии; использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе; упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
- применение упражнений и специальных психологических средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной

тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;

- выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминка); постепенный выход из значительных нагрузок – эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки, при этом рекомендуется применять в течение 10-15 минут бег в невысоком темпе (ЧСС – 105-120 уд./ мин.) и комплекс специальных упражнений;

- обязательное применение после тренировки различных восстановительных мероприятий.

Гигиенические средства: рациональный суточный режим; личная гигиена; закаливание; специализированное питание; оптимальные экологические условия при проведении тренировок; психогигиена. Дополнительные гигиенические средства восстановления: различные виды спортивного массажа - общий восстановительный массаж, гидромассаж, самомассаж, предварительный разминочный массаж; различные методики приема банных процедур – баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами.

Медико-биологические средства восстановления включает в себя следующее основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию, электропроцедуры и другие. Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии.

4.8. Антидопинговые мероприятия

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

Цели: - обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью; - обучение обучающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики; - увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

4.9. Врачебно-педагогический контроль.

Врачебно-педагогический контроль (далее также – ВПК) за обучающимися, занимающимися спортом, заключается в осуществлении совместного контроля специалистами по медицине и тренером-преподавателем за ходом тренировочного процесса обучающегося. В процессе ВПК выявляются признаки неполного восстановления после физических нагрузок и развития состояний переутомления или перенапряжения. Такого рода информация позволяет тренеру вовремя внести в тренировочный процесс соответствующие коррективы.

Врачебно-педагогический контроль проводится:

- в процессе тренировки спортсменов для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки;

- при организации занятий в целях определения правильной системы занятий;

- при решении вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Целью проведения ВПК является определение уровня адаптации обучающегося к физическим нагрузкам в условиях спортивной тренировки и разработка

индивидуализированных планов по восстановлению или повышению работоспособности на основе текущих наблюдений.

Задачи контроля:

- санитарно-гигиеническая оценка мест проведения занятий спортом в соответствии с требованиями: температура и влажность воздуха, освещенность и размеры помещения, оснащенность оборудованием;

- выявление соответствия занятия установленным гигиеническим и физиологическим нормам;

- исследование влияния тренировочных и соревновательных нагрузок на организм спортсмена;

- оценка организации и методики проведения тренировок;

- определение функционального состояния и уровня тренированности спортсмена;

- предупреждение спортивного травматизма;

- разработка рекомендаций относительно текущего и перспективного планирования тренировок;

- санитарно-просветительная работа со спортсменами (разъяснения по режиму дня, рациональному использованию факторов закаливания, значению самоконтроля спортсмена, сбалансированному питанию).

Для каратистов, входящих в состав сборных команд 2 раза в год проводятся углубленные медицинские обследования. Углубленные обследования проводятся в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

По результатам углубленных медицинских обследований оценивается адекватность нагрузки на организм спортсмена, соответствие предъявляемой нагрузки функциональным возможностям организма спортсменов, правильности режима применения нагрузок.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

На начальный этап подготовки зачисляются дети, выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки. Перевод по годам подготовки на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения обучающимися нормативов, установленных в настоящей программы.

Перевод по этапам подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблицах настоящей программы.

5.1 Нормативы промежуточной аттестации по виду спорта каратэ

		10 лет						
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	1	2	3	4	5	6
		Д	4	7	10	13	16	19
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	12	16	20	24	28	32
		Д	4	8	12	16	20	24
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	16	18	20	23	26	29
		Д	14	16	18	21	24	27
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	16	19	21	23	25	27
		Д	13	16	18	20	22	24
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	24	27	30	33	35	37
		Д	22	25	28	30	32	34

6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	49	53	57	61	65	69
		Д	48	51	54	57	60	63
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	134	142	150	158	166	174
		Д	128	135	142	149	158	167
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	700	900	1050	1200	1300	1400
		Д	600	800	950	1050	1100	1150
9	Бег 60 м/сек	М	12,3	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8
		Д	13,6	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1

11 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	6	7	8
		Д	6	9	12	15	18	21
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	15	20	25	30	35	40
		Д	8	12	16	20	24	28
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	17	19	21	24	27	30
		Д	15	17	19	22	25	28
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	17	20	22	24	26	28
		Д	15	18	20	22	24	26
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	25	28	31	34	36	38
		Д	23	26	29	31	33	35
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	52	56	60	64	68	71
		Д	51	54	57	60	63	66
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	141	149	157	165	173	178
		Д	130	138	146	154	162	170
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12,2	11,7	11,2	10,7	10,2	9,7
		Д	13,4	12,7	12,0	11,3	10,6	9,9

12 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	7	9	11
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	20	25	30	35	40	45
		Д	10	14	18	24	28	32
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	18	20	22	25	28	31
		Д	16	18	20	23	26	29
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	19	22	24	26	28	30
		Д	16	19	21	23	25	27
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	26	29	32	35	37	39
		Д	24	27	30	32	34	36
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	54	58	62	66	70	73
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	148	158	164	172	180	190
		Д	133	141	150	160	169	178
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12,0	11,5	11,0	10,5	10,0	9,5

		Д	13,2	12,5	11,8	11,1	10,4	9,7
13 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	4	5	7	9	11	13
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	25	30	35	40	45	50
		Д	14	18	24	28	32	36
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	19	21	23	26	29	32
		Д	17	19	21	24	27	30
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	21	24	26	28	30	32
		Д	18	21	23	25	27	29
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	27	30	33	36	38	40
		Д	25	28	31	33	35	37
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	56	60	64	68	72	75
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	150	160	170	180	190	200
		Д	135	145	155	165	175	185
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	800	1000	1150	1300	1400	1500
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8	9,3
		Д	13,0	12,3	11,6	10,9	10,2	9,5
14 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	5	6	8	10	12	14
		Д	11	14	17	20	23	26
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	30	35	40	45	50	55
		Д	18	22	28	32	36	40
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	38	42	46	49	52	54
		Д	33	37	41	45	48	51
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	61	63	66	69	72	75
		Д	56	59	62	65	67	69
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	44	49	53	56	58	60
		Д	37	42	46	49	51	53
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	70	90	105	120	135	145
		Д	65	85	100	115	130	140
7	Прыжок в длину с места (см)	М	165	175	185	195	205	215
		Д	142	152	162	172	182	192
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9
		Д	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4
15 лет								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	6	7	9	11	13	15
		Д	12	15	18	21	24	27
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре	М	35	40	45	50	55	60

	лежа, количество повторений.	Д	21	25	31	35	39	43
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	40	44	48	51	54	56
		Д	35	39	43	47	50	53
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	63	65	68	71	74	77
		Д	58	61	64	67	69	71
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	59	61
		Д	38	43	47	50	52	54
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	75	95	110	125	140	150
		Д	70	90	105	120	135	145
7	Прыжок в длину с места (см)	М	170	180	190	200	210	220
		Д	150	160	170	180	190	200
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	11,1	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6
		Д	12,7	12,0	11,3	10,6	9,9	9,2

16 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	7	8	10	12	14	16
		Д	13	16	19	22	25	28
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	40	45	50	55	60	65
		Д	25	30	35	40	45	50
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	42	46	50	53	56	58
		Д	38	42	46	50	53	56
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	65	67	70	73	76	79
		Д	60	63	66	69	71	73
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	48	53	57	60	62	64
		Д	42	47	51	54	56	60
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	90	110	125	140	150	160
		Д	80	100	115	130	145	155
7	Прыжок в длину с места (см)	М	180	190	200	210	220	230
		Д	160	170	180	190	200	210
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	900	1100	1250	1400	1500	1600
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9	8,4
		Д	12,4	11,7	11,0	10,3	9,6	8,9

17 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	8	9	11	13	15	17
		Д	15	17	20	23	26	29
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	45	50	55	60	65	70
		Д	30	35	40	45	50	55
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	44	48	52	55	58	60
		Д	40	44	48	52	55	58
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	67	69	72	75	78	81
		Д	62	65	68	71	73	75
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	50	57	61	64	66	68
		Д	45	50	54	57	59	63

6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	100	120	135	150	160	170
		Д	90	110	125	140	155	165
7	Прыжок в длину с места (см)	М	190	200	210	220	230	240
		Д	165	175	185	195	205	215
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	900	1100	1250	1400	1500	1600
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6	8,1
		Д	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4	8,7
18 лет и старше								
	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	8	10	12	14	16	18
		Д	16	18	21	24	27	30
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	50	55	60	65	70	75
		Д	35	40	45	50	55	60
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	60	62
		Д	42	46	50	54	57	60
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	69	71	74	77	80	83
		Д	64	67	70	73	75	77
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	53	60	64	67	69	71
		Д	48	53	57	60	62	66
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	110	130	145	160	170	180
		Д	100	120	135	150	165	175
7	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	240	250
		Д	170	180	190	200	210	220
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	950	1150	1300	1450	1550	1650
		Д	800	1000	1150	1250	1300	1350
9	Бег 60 м/сек	М	10,4	9,9	9,4	8,9	8,4	7,9
		Д	12,1	11,4	10,7	10,0	9,3	8,6

Тесты для оценки специальной физической подготовки

п/п	Наименование упр.	Возраст				
		10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет	18 лет и ст
1	Удар дальней рукой по боксерскому мешку (геяку-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
2	Удар дальней ногой по боксерскому мешку (маваши-гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
3	Удар ближней рукой по боксерскому мешку (кизами-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
4	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-маваши-гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	-
5	Удар ближней ногой по боксерскому мешку (кизами-уромаваши-гери)	-	-	-	-	За 20 с.

6	Стойка на кулаках в упоре на полу	5 мин	8 мин.	10 мин	12 мин	15 мин
7	Стойка кибя-дачи	5 мин	8 мин.	10 мин	12 мин	15 мин

Уровни стилевой подготовки для прохождения промежуточной аттестации

- 1 уровень – с 9 кю по 8 кю (белый, желтый пояс)
- 2 уровень – с 7 кю по 6 кю (оранжевый, зеленый пояс)
- 3 уровень – с 5 кю по 4 кю (красный, синий пояс)
- 4 уровень – с 3 кю по 2 кю (светло-коричневый, коричневый пояс)
- 5 уровень – с 1 кю по 1 Дан (темно-коричневый, черный пояс)

Анализ промежуточной аттестации

1 тест = 10 баллов

9 тестов = max 80 баллов

9 тестов = min 65 баллов

Если тест выполнен не в полном объеме, либо выполнен большее необходимого количества, то составляется пропорция, исходя из максимального количества за 1 тест 10 баллов.

Если тест не сдан=0 баллов

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 6 с)	Бег на 30м (не более 6,1 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 7,4 мин)	Бег 1000м (не более 8,2 мин)
	Бег 1500 м (не более 9 мин)	Бег 1500 м (не более 11 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 7 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 8 см)

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,6 с)	Бег на 30м (не более 5,8 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 10,4 мин)	Бег 1000м (не более 14 мин)
	Бег 3000 м (не более 15 мин)	Бег 3000 м (не более 18,1 мин)
Координация	Челночный бег 3x10м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания на низкой перекладине (не менее 12 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 195 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (не менее 10 см)	Наклон вперед из положения сидя (не менее 14 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа

5.4. Критерии оценки подготовки обучающихся на каждом этапе учебно-тренированной деятельности, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по каратэ

Преимущественная направленность тренировочной деятельности по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов. Вместе с тем нельзя оставлять без внимания развитие тех качеств, которые в данном возрасте не совершенствуются. Особенно соблюдается соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, т.е. тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица

Морфо-функциональные показатели, физические качества	ВОЗРАСТ (ЛЕТ)								
	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+				+	+	+

Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+				+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость		+	+		+	+			
Координация		+		+	+				
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

Степень влияния физических качеств и телосложения на результативность спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» отражена в таблице

Таблица

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 – значительное влияние

2 – среднее влияние

1 – незначительное влияние

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Защитный жилет	штук	20
2.	Капа	штук	20
3.	Лапа тренировочная: - малая - большая	штук	20 10
4.	Мат гимнастический (2х1м)	штук	10
5.	Мешок боксерский: - большой 60 кг -средний 40 кг	штук	4 4
6.	Накладки: - на голень - на кисть	пара	20 20
7.	Татами (ковёр) 12х12х144 квадрата	комплект	1
8.	Устройство для подвески мешков	штук	8
9.	Шлем защитный	штук	20

Дополнительное и вспомогательное оборудование, спортивный инвентарь			
10.	Зеркало настенное (1,5x0,6)	штук	6
11.	Кушетка массажная	штук	2
12.	Макивара	штук	8
13.	Муляж ножа	штук	20
14.	Номера участников	штук	100
15.	Палка гимнастическая: - деревянная - пластмассовая	штук	20
16.	Перекладина металлическая на гимнастическую стенку	штук	8
17.	Пьедестал для награждения	штук	1
18.	Скамейка гимнастическая	штук	4
19.	Стенка гимнастическая	секция	8
20.	Тренажер для растяжки механический	штук	4
21.	Утяжелители для ног	пара	10
22.	Бинт резиновый эластичный	штук	20
23.	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	комплект	10
24.	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3
25.	Жилет с отягощением	штук	6
26.	Канат для лазания	штук	2
27.	Мячи спортивные: - баскетбольный - волейбольный - футбольный	штук	1 1 1
28.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
29.	Плтинты для штанги (выдвижные)	пара	1
30.	Резина под штангу и гири	штук	6
31.	Скамейка для жима лежа штанги	штук	1
32.	Стеллаж: - (бочка) для хранения гимнастических палок, - для хранения блинов, гантелей	штук	1 2
33.	Тренажеры: - для развития мышц спины - для мышц пресса - универсальный - велотренажер	штук	1 1 1 1
34.	Штанга с блинами до 160 кг	комплект	1
35.	Весы	штук	2
36.	Гонг	штук	1
37.	Карточки с оценками (для ката)	комплект	5
38.	Свисток судейский	штук	2
39.	Секундомер	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица

№	Наименование	Единица	Количество
---	--------------	---------	------------

п/п		измерения	изделий
Спортивная экипировка			
1	Защитный шлем	штук	3
2	Капа	штук	3
3	Протектор голени и подъема стопы	штук	3
4	Протектор груди	штук	3
5	Протектор кисти руки	штук	3
6	Протектор паха (раковина)	штук	3
7	Макивара (для тренера)	штук	3
8	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	3

Количество спортивной экипировкой на этапах спортивной подготовки

Таблица

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитный шлем	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
2.	Капа	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
3.	Протектор голени и подъема стопы	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
4.	Протектор груди	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
5.	Протектор кисти руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
6.	Протектор паха (раковина)	штук	на обучающегося	1	2	1	2	1	1
7.	Макивара (для тренера)	штук		1	1	-	1	1	1
8.	Костюм для каратэ(куртка,	штук		1	1	1	2	2	1

брюки, пояс)									
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ В ПРОЦЕССЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по каратэ допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по каратэ возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении бросков, приёмов, без использования гимнастических матов, нарушение страховки и само страховки;
- травмы при нахождении в зоне работы другой пары;
- недостаточный интервал и дистанция между обучающимися при выполнении упражнений;
- посторонние предметы (цепочки, серьги, браслеты, часы и т. д.)

1.4. Занятия по каратэ должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.

1.5. В места проведения занятий по каратэ должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. На занятия нужно приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться в спортивную форму и настроиться на занятие.

2.2. Руки (запястья, предплечья) и ноги (стопы, голени) перед занятием обязательно надо вымыть с мылом и вытереть насухо.

2.3. Раны, царапины необходимо тщательно обработать и обязательно наложить повязку (бинт, лейкопластырь и т.п.).

2.4. При наличии грибковых заболеваний ног необходимо провести плановое лечение и заниматься исключительно в белых носках.

2.5. Во время занятий ношение очков запрещено.

2.6. Длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами.

Использование заколок запрещено.

2.7. Девушкам обязательно плотная белая майка под кимоно.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Необходимо настроиться на занятие, сосредоточиться.
- 3.2. Для всех обучающихся обязательно выполнение комплекса подготовительных упражнений (разминка).
- 3.3. Занятия по каратэ осуществляются только под руководством тренера-преподавателя.
- 3.4. Обучающиеся обязаны неукоснительно следовать указаниям тренера-преподавателя. Споры, силовое противостояние, а также самостоятельный инструктаж начинающих недопустимы.
- 3.5. Все упражнения (броски, болевые приемы, удержания) следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны. При выполнении упражнений, занимающиеся обязаны страховать друг друга:
- 3.6. При бросках смягчать падение партнера, поддерживая его.
- 3.7. При разучивании упражнений бросать партнера от центра к краю татами.
- 3.8. Не бросать партнера, если место, где он должен упасть, занято или в ближайший момент будет занято другой парой. Атакующий должен хорошо ориентироваться в ситуации и перед броском оценить действия других пар.
- 3.9. Брошенному не лежать долго на татами, когда рядом другая пара, потому что возможно случайное падение других занимающихся на лежащего или сидящего.
- 3.10. Не проводить броски находясь у края татами, за пределами площади, отведенной для данной пары.
- 3.11. При бросках всегда производить плотный захват.
- 3.12. Проводить броски так, чтобы партнер не мог удариться головой.
- 3.13. Если партнер находится в опасном положении, выполнение упражнения немедленно прекратить.
- 3.14. Обучающиеся, свободные от выполнения упражнения, должны внимательно следить за действиями товарищей и в случае возникновения опасной ситуации прийти им на помощь.
- 3.15. Каждый борец должен хорошо знать и всегда применять приемы самостраховки, и соблюдать следующие требования:
- 3.16. При падении важно беречь голову и не упираться прямыми руками в пол.
- 3.17. При падении не упираться локтями в пол.
- 3.18. Не бороться лежа, если рядом борцы проводят схватку в стойке.
- 3.19. Все болевые приемы следует выполнять плавно, мягко. При первом же ощущении боли, занимающийся должен подать сигнал. После сигнала, атакующий обязан немедленно прекратить выполнение болевого.
- 3.20. Для корректировки действий или при необходимости уйти с татами привлечь внимание тренера-преподавателя подняв вверх прямую руку. В случае получения травмы или при плохом самочувствии необходимо сообщить об этом тренеру.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- 4.1. При возникновении повреждений на татами или других места проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. Занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования.
- 4.2. При появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4. При возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. Немедленно эвакуировать обучающихся из зала

через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

5. Требования безопасности после занятий.

- 5.1. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. После занятия необходимо спокойно, организованно покинуть тренировочный зал.
- 5.3. Не забывайте свои вещи. Не оставляйте мусор после себя.
- 5.4. Снять спортивную одежду и спортивную обувь.
- 5.5. Принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

8. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

8.1. Нормативные документы

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам;
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

8.2. Список литературных источников

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М., 1995 г.
- Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами.// Система подготовки спортивного резерва. –М., 1994 г.
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры),М.: ФиС 1986
- Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 13.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

14. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
15. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
16. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
17. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
18. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
20. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
21. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
22. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория», 1995.
23. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
24. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
25. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
26. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата., 1991
27. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
28. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

8.3. Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионат России по каратэ (WKF). Видеоматериалы, 2016г.
2. Ежегодный, краевой учебно-тренировочный семинар по кумитэ под руководством Заслуженного Мастера спорта России, многократного чемпиона России, Европы и Мира по каратэ Исламутдина Руслановича Эльдарушева (спортивно-профессиональный клуб "Успех" г.Новосибирск) 17-18 октября 2015 года г. Находка.
3. "Champions" Training Agayev. Видеоматериалы, 01.08.2012г.

8.4. Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Департамент физической культуры и спорта Приморского края - <http://primorsky.ru/authorities/executive-agencies/departments/sport/>
3. Федерация каратэ России - <http://ruswkf.ru/>
4. Всемирная федерация каратэ в России - <http://karatewkf.ru>
5. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>.
6. Всемирное антидопинговое агентство – <http://www.wada-ama.org>.
7. Информационный портал «Спортсправка» – <http://www.sportspravka.com>.
8. Мир каратэ - http://karate.ru/sportivnoe_karate/
9. Индивидуальные уроки каратэ (интернет курсы каратэ, занятия каратэ) - <http://www.karate-online.org/uroki/>