

**Муниципальное бюджетное учреждение  
спортивная школа олимпийского резерва №1 города Сочи**

**ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«КАРАТЭ»**

**Разработана на основе  
Федерального стандарта  
спортивной подготовки по каратэ,  
утвержденного приказом  
Министерства спорта  
Российской Федерации  
от 20.09.2017 г. № 813**

**г. Сочи, 2017 год**

**СОГЛАСОВАНО**

решение тренерско-педагогического  
совета МБУ СШОР № 1 г. Сочи  
протокол № 18  
от « 25 » 12 2017 года

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ СШОР № 1 г. Сочи  
Миргородская О.П.  
от « 25 » 12 2017 года

**Авторы программы:**

Брыченко Яна Юрьевна – зам. директора по спортивной работе МБУ СШОР № 1 г. Сочи;

Микеная Светлана Александровна – тренер-преподаватель по каратэ МБУ СШОР № 1 г. Сочи, высшая категория.

**Рецензенты:**

Давыдов Александр Леонидович – Президент Федерации каратэ Краснодарского края.

Гаспарян Артем Седманович - тренер-преподаватель по каратэ МОБУ ДОД ДЮСШ № 1 г. Сочи, высшая категория.

**Срок реализации Программы:**

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года,
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года,
- на этапе спортивного совершенствования – не ограничен,
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен.

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (далее «Программа») разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», на основе приказа Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 15.01.2015 г. № 13 и Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 сентября 2017 года №813. При разработке Программы использованы нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

Программа содержит нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность физкультурно-спортивных организаций, комплекс основных параметров и основополагающие принципы подготовки каратистов в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10-летний и более срок реализации.

Программа предназначена для физкультурно-спортивных организаций, осуществляющих спортивную подготовку по каратэ.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	стр. 5
1.1. Характеристика каратэ как вида спорта и его отличительные особенности.....	стр. 5
1.2. Специфика организации тренировочного процесса.....	стр. 6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени).....	стр. 7
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 15
2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	стр. 15
2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки.....	стр. 17
2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности...	стр. 20
2.4. Режимы тренировочной работы.....	стр. 21
2.5. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.....	стр. 24
2.6. Предельные тренировочные нагрузки.....	стр. 30
2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.....	стр. 31
2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки.....	стр. 34
2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	стр. 36
2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).....	стр. 38
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	стр. 45
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований.....	стр. 45
3.2. Планирование спортивных результатов.....	стр. 54
3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.....	стр. 56
3.4. Программный материал для практических занятий.....	стр. 64
3.4.1. Этап начальной подготовки.....	стр. 64
3.4.2. Тренировочный этап.....	стр. 78
3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	стр. 89
3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства.....	стр. 101
3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки.....	стр. 105
3.6. Планы применения восстановительных средств.....	стр.110
3.7. Планы антидопинговых мероприятий.....	стр.111
3.8. Планы инструкторской и судейской практики.....	стр.116
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	стр.118

4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность.....	стр.118
4.2. 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.....	стр.119
4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	121
4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования...	стр. 123
5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	стр. 130
5.1. Список литературных источников.....	стр. 130
5.2. Перечень Интернет-ресурсов.....	стр. 131
ПРИЛОЖЕНИЕ № 1.....	стр. 133
ПРИЛОЖЕНИЕ № 2.....	стр. 135
ПРИЛОЖЕНИЕ № 3.....	стр. 138

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Характеристика каратэ как вида спорта и его отличительные особенности

Каратэ в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Российские спортсмены не только добились международного признания, но и доминируют практически во всех направлениях каратэ. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

**Карате** или **каратэ** (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в карате степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня карате приобрело большую известность благодаря показательным выступлениям, демонстрирующим тамэсивари. Так, опытные мастера карате могут расколоть кулаком глыбу льда, ударом ноги разнести в щепки брус из сосновой древесины толщиной 15см, разбить локтем или головой стопки кровельной черепицы.

## **1.2. Специфика организации тренировочного процесса**

Специфика спортивной подготовки каратистов определяется основным содержанием тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами тренировочного процесса.

Содержание спортивной подготовки каратистов составляют:

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель - представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической).

Предметом соревновательной деятельности является уровень мобилизации резервов организма каратистов, необходимых для достижения соревновательного результата.

Занятия каратэ могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий каратэ. Формирование цели не происходит одномоментно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий каратэ.

Отличительными признаками легкой атлетики являются сфера занятий, используемый инвентарь и правила соревнований.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: кумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений,

связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

**Соревнования.** Кумитэ - тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (кумитэ). По кумитэ проводятся спортивные соревнования. При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: иппон, нихон, санбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях. Ката - формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. По ката проводятся спортивные соревнования, как в одиночном, так и в групповом разряде.

**Система поясов и степеней.** В карате выделяют ученические степени - «кю» и мастерские степени - «дану». Обычно количество кю и данов равно десяти, однако в разных стилях и школах их число может отличаться. Номер кю уменьшается с ростом мастерства, номер дана - возрастает. Внешним атрибутом той или иной степени является пояс.

Степени в карате не зависят от результатов спортивных соревнований. Для получения более высокой степени необходимо продемонстрировать определённое мастерство выполнения ката и свободного боя.

Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения - удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Как правило, более тёмный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим - чёрный. Цветные пояса соответствуют ученическим степеням, чёрные - мастерским.

### **1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни, ступени)**

Современная система подготовки каратистов сформировалась в процессе длительного развития теории каратэ и применения ее на практике. Она представляет

собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки - это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Основными наиболее важными компонентами системы спортивной подготовки являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;

- 2) система спортивной тренировки;

- 3) система соревнований;

- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности:

- подготовка кадров;

- научно-методическое и информационное обеспечение;

- медицинское и медико-биологическое сопровождение;

- материально-техническое обеспечение;

- финансирование;

- организационно-управленческие факторы;

- факторы внешней среды.



Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, ее функционирования и развития.

Система отбора и спортивной ориентации - это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям каратэ. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного, биологического и социального. Тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей. Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся. С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каратэ сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют

преемственность на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годовом цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования - чемпионаты России, регионов и т.д. Функции системы спортивных соревнований очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие каратэ; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Результативность процесса подготовки спортсменов обеспечивается уровнем профессиональной квалификации кадров, наличием талантливых спортсменов и тренеров, научным потенциалом специалистов, способных предлагать эффективные технологии и методики в тех направлениях, которые являются наиболее перспективными для дальнейшего роста спортивных результатов.

Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса является одним из решающих факторов результативности подготовки спортсменов. В тренировочном и соревновательном процессах должна применяться диагностическая, измерительная, вычислительная техника, аудио- и видеоаппаратура и т.д. Следует отметить, что развитие спортивной науки, внедрение в спорт достижений мирового научно-технического прогресса способствует привлечению к комплексному научному, медико-биологическому и информационному обеспечению подготовки спортсменов специалистов различного

профиля - педагогов, врачей, биологов, физиологов, биомехаников, биохимиков, социологов, инженеров, математиков и др.

Эффективная подготовка спортсменов невозможна без соответствующей материально-технической базы, инвентаря, оборудования и спортивной экипировки. Использование новейших (более совершенных) образцов спортивных изделий способствует изменению спортивной техники, совершенствованию методов тренировки, сохранению здоровья спортсменов, ускоряет рост спортивных результатов.

Функционирование системы спортивной подготовки нельзя строить в отрыве от социальных, экономических, демографических условий и природной среды. Особенно сильно на эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса.

Они могут способствовать как повышению спортивной работоспособности, так и ее значительному снижению. Реализация программы спортивной подготовки и достижение поставленных задач напрямую зависит от организации системы управления процессом спортивной подготовки. Системность управления определяется соподчиненностью и скоординированностью, решаемых на каждом этапе подготовки специфических задач. Комплексность проявляется также в том, что в системе управления присутствуют различные компоненты - биологические, социально-экономические, материально-технические, информационные и др.

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения каратистом следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также - НП);
- тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (далее также - ТЭ);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также - ССМ);
- этапа высшего спортивного мастерства (далее также – ВСМ).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй, третий год подготовки);

- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий и четвертый год подготовки );

- этап ССМ: без ограничений;

- этап ВСМ: без ограничений.

Если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 20.09.2017 г. № 813, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается.

Для достижения основной цели подготовки спортсменов-каратистов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных задач.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

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

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки 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.

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки.

На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена - каратиста.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки.

Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в каратэ является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания выполнять во время проведения тренировочных спаррингов.

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки на этапе спортивного совершенствования мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;

- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### **2.1. Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Продолжительность спортивной подготовки установлена приказом Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 20.09.2017 г. № 813 и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 2,3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- на этапе высшего мастерства – без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблице № 18 настоящей Программы.

На тренировочный этап зачисляются дети не младше 10-12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов, установленных в таблице № 18 настоящей Программы.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта.

Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов, установленных в таблице № 18 настоящей Программы, и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовленности (таблица № 18), и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены в таблице № 1.

**Таблица № 1**

**Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)		Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)		Минимальная наполняемость групп (человек)	
	ката	весовая категория	ката	весовая категория	ката	Весовая категория
Этап начальной подготовки	3	2	7	10	12	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	4	10	12	8	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений		14		4	
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений		16		1	



## 2.2. Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки

Тренировочный процесс включает в себя несколько видов спортивной подготовки по каратэ. Их парциальное соотношение на каждом этапе приведено в таблице № 2.

**Таблица № 2**

### Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по каратэ (женщины/мужчины)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	ката	ката	ката	ката
Общая физическая подготовка(%)	29-39	11-13	11-14	11-14
Специальная физическая подготовка(%)	14-17	21-24	21-24	23-26
Техническая подготовка(%)	43-54	43-54	42-54	42-56
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка(%)	1-2	5-6	4-5	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	2-4	9-12	10-13	9-11

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	весовая категория		весовая категория		весовая категория	весовая категория
	До года	Свыше года	До года	Свыше двух лет	Весь период	Весь период
Общая физическая подготовка(%)	50-63	46-58	37-48	26-32	30-38	31-38
Специальная физическая подготовка(%)	18-23	18-23	21-26	25-30	24-29	22-28
Техническая подготовка(%)	18-23	22-28	24-30	32-42	33-40	33-40
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка(%)	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика(%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Таблица № 3

**Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их почасовое соотношение на этапах спортивной подготовки с разбивкой по годам (женщины/мужчины)**

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки							
	НП		ТЭ				ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая физическая подготовка (час)	Ката 90-122 Вес.156-197	Ката 136-183 Вес. 215-271	Ката 69-81 Вес. 231-300	Ката 69-81 Вес. 231-300	Ката 103-122 Вес. 243-300	Ката 103-122 Вес. 243-300	Ката 137-175 Вес. 394-495	Ката 183-235 Вес. 516-632
Специальная физическая подготовка (час)	Ката 44-53 Вес. 56-72	Ката 66-80 Вес. 84-108	Ката 131-150 Вес. 131-162	Ката 131-150 Вес. 131-162	Ката 197-225 Вес. 234-281	Ката 197-225 Вес. 234-281	Ката 262-300 Вес. 300-362	Ката 383-433 Вес. 366-466
Техническая подготовка (час)	Ката 134-168 Вес. 56-72	Ката 201-253 Вес. 103-131	Ката 262-337 Вес. 150-187	Ката 262-337 Вес. 150-187	Ката 393-505 Вес. 300-421	Ката 393-505 Вес. 300-421	Ката 524-674 Вес. 412-500	Ката 699-932 Вес. 549-666
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (час)	Ката 3-6 Вес. 3-12	Ката 5-9 Вес. 9-14	Ката 31-37 Вес. 25-31	Ката 31-37 Вес. 25-31	Ката 47-56 Вес. 28-37	Ката 47-56 Вес. 28-37	Ката 50-62 Вес. 25-37	Ката 17-33 Вес. 33-50
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (час)	Ката 6-12 Вес. -	Ката 9-19 Вес. -	Ката 52-75 Вес. 19-25	Ката 52-75 Вес. 19-25	Ката 84-112 Вес. 37-47	Ката 84-112 Вес. 37-47	Ката 125-162 Вес. 50-62	Ката 150-183 Вес. 83-100
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

### 2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности

Соревнования в каратэ - часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных мероприятиях. Соревнования решают ряд задач: приучают к противоборству, воспитывают личность, совершенствуют двигательные умения и навыки, развивают мышление и интеллект. Это огромный стимул спортивного совершенствования для занимающихся, средство проявления сил и способностей спортсменов, воспитания воли и характера.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные мероприятия могут быть:

- отборочными (имеющими задачей выявить тех или иных спортсменов, готовых выступать на соревнованиях более высокого уровня, чем отборочные);
- контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы);
- основными (проходящими в рамках официальных соревнований).

Таблица № 4

#### Планируемые показатели соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Ката, ката-группа						
Контрольные	-	2	2	3	3	3
Отборочные	-	-	2	2	2	2
Основные	-	-	2	2	2	2
Весовая категория, командные соревнования						
Контрольные	-	-	3	4	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	1	1	2	2

При планировании спортивных результатов по годам подготовки в спортивной школе следует соблюдать известную меру: во-первых, установить «верхнюю» границу, за которой лежит непозволительно форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую «нижнюю» границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению к запланированному результату.

#### **2.4. Режимы тренировочной работы**

Тренировочная работа ведется в соответствии с годовым тренировочным планом (далее - годовой план работы), рассчитанным на 52 недели.

Ежегодное планирование тренировочного процесса осуществляется в соответствии со следующими сроками:

- перспективное планирование (на олимпийский цикл - 4 года), позволяющее определить этапы реализации программы спортивной подготовки;

- ежегодное планирование, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных тренировочных занятий и промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся, сдачи контрольных нормативов;

- ежеквартальное планирование, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных тренировочных занятий; самостоятельную работу лиц, проходящих спортивную подготовку, по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения) инструкторская и судейская практика, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При планировании объемов работы тренеров и иных специалистов, участвующих в реализации программ спортивной подготовки, предлагается учитывать реализацию программы в соответствии с утвержденным распорядительным актом организации (приказом руководителя) годовым планом работы, предусматривающим:

- работу одного тренера и (или) иного специалиста с группой занимающихся в

течение всего тренировочного сезона (спортивного сезона);

- одновременную работу двух и более тренеров и (или) иных специалистов с одними и теми же занимающимися (группой), закрепленными распорядительным актом организации (приказом руководителя) одновременно за несколькими специалистами с учетом специфики избранного вида спорта;

- бригадный метод работы (работа по реализации программы спортивной подготовки более чем одного тренера и (или) другого специалиста, непосредственно осуществляющих тренировочный процесс по этапам (периодам), с контингентом занимающихся, закрепленным распорядительным актом организации (приказом руководителя) персонально за каждым специалистом) с учетом конкретного объема, сложности и специфики работы.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный распорядительным актом организации (приказом руководителя) и размещаемый на информационном стенде и на официальном сайте организации, осуществляющей спортивную подготовку в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" с соблюдением законодательства по защите персональных данных. Расписание тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утверждать после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапов подготовки занимающихся следующей продолжительности:

- на этапе начальной подготовки до 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства до 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства до 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная

продолжительность занятий не должна превышать 8 часов.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп.

При этом предлагается соблюдать все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Разрядные нормы и разрядные требования устанавливаются с учетом особенностей развития каратэ, пола и возраста спортсменов. Возрастные группы участников соревнований по каратэ определяются правилами официальных соревнований.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку по каратэ, назначаются тренером (тренерами) с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Программой.

В таблице № 5 указаны нормативы максимального объема тренировочной нагрузки спортсменов-каратистов.

**Таблица № 5**

**Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

№ п/п	Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
		НП		ТЭ				ССМ	ВСМ
		до одно го года	свы ше одно го года	этап начальной специализации		этап углубленной специализации		Весь период	Весь период
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период	Весь период
1	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	312	468	624	624	936	936	1248	1664
2	Количество часов в неделю	6	9	12	12	18	18	24	32
3	Количество тренировок в неделю	3	4	7	7	9	9	6	8
4	Количество тренировок в год	156	208	364	364	468	468	624	624

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие тренировочные группы обуславливаются стажем занятий, выполнением нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности занимающихся и задач подготовки разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25% (Постановление администрации г. Сочи от 25.02.2013г. № 350 «О системе оплаты труда работников муниципальных образовательных учреждений дополнительного образования детей и отдельных муниципальных учреждений физической культуры и спорта в городе Сочи»).

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

Зачисление на обучение по программе спортивной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения, врачебно-физкультурные диспансеры, центры лечебной физкультуры и спортивной медицины. Медицинский контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами медицинских учреждений по плану.

Медицинская деятельность в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения. Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатными медицинскими работниками и (или) работниками врачебно-физкультурных диспансеров (отделений) в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428), и последующих нормативных актов, принимаемых федеральным органом исполнительной власти в сфере здравоохранения по данному вопросу. В



соответствии с пунктом 2 указанного приказа в оказание медицинской помощи входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль над режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством Российской Федерации федеральным органом исполнительной власти.

В организациях, осуществляющих спортивную подготовку, могут оборудоваться медицинские пункты, кабинеты спортивной медицины, лечебной физкультуры, физиотерапии, массажа, процедурные и другие, необходимые для спортивной подготовки, поддержания и восстановления спортивной формы лиц, проходящих спортивную подготовку с обязательным получением соответствующей лицензии в случае включения в штатное расписание организации медицинских работников.

Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными

средствами устанавливается локальными нормативными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Физкультурно-спортивные организации в рамках спортивной подготовки осуществляет медицинский контроль над состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку, несет ответственность за сохранность их жизни и здоровья, обеспечивает восстановительные и реабилитационные мероприятия, осуществляет фармакологическое, антидопинговое и психологическое сопровождение. Результаты врачебных и психологических наблюдений используются Учреждением для коррекции индивидуальных планов спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Дополнительные медицинские осмотры спортсменов проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.

Контроль над уровнем физической работоспособности и функционального состояния организма спортсмена проводится в рамках этапного комплексного обследования для определения потенциальных возможностей спортсмена, динамики уровня тренированности, соответствия выполняемых тренировочных и соревновательных нагрузок функциональным возможностям организма.

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития.

Многолетняя подготовка спортсмена должна строиться с учетом возрастных особенностей становления спортивного мастерства. Знание наиболее благоприятных возрастных периодов развития двигательных качеств позволит определить оптимальные сроки начала специализации, целесообразно спланировать подготовку спортсмена на тот или иной классификационный уровень, определить каким должен быть стаж занятий к моменту выполнения высоких спортивных нормативов и званий - мастера спорта, мастера спорта международного класса и т.д.

Возрастные особенности детей и подростков можно кратко охарактеризовать следующим образом. Все дети школьного возраста согласно физиологической периодизации делятся на 3 возрастные группы:

- 7 лет - конец периода первого детства;
- 8-11 лет (девочки) и 8-12 лет (мальчики) - период второго детства).

Подростковый возраст наступает с 12 лет у девочек и с 13 лет у мальчиков, с 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст.

В подростковом и младшем юношеском возрасте отмечаются высокие темпы роста тела в длину, увеличивается вес, возрастает мышечная масса. Так, с 13 до 14 лет длина увеличивается на 9-10 см; с 14 до 15 лет на 7-8 см. Темпы роста длины тела резко падают к 16-17 годам. Так, с 15 до 16 лет длина тела увеличивается на 5-6 см в год, а от 16 до 17 лет на 2-3 см. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых. К 16 годам прекращается рост у девушек. Рост тела в длину у юношей в основном заканчивается к 18 годам.

В подростковом и юношеском возрасте наблюдаются высокие темпы увеличения мышечной массы. Максимальный рост силы на 1 кг собственного веса наблюдается до 14 лет. После этого темпы роста относительной силы снижаются. Показатели относительной силы у девочек значительно уступают соответствующим показателям у мальчиков. Поэтому в занятиях с девочками старше 13-14 лет следует строго дозировать упражнения, выполняемые с большими напряжениями.

В возрасте от 7 до 12 лет наблюдается интенсивный рост темпа движений. Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают значений, близких к предельным.

Напряженная мышечная работа предъявляет высокие требования к ресурсам систем дыхания и кровообращения, и так как сердце раньше, чем скелетные мышцы достигает границ работоспособности, то именно пределы его функциональных возможностей определяют способность человека к работе большой мощности. Уровень сердечной производительности имеет важное значение в обеспечении энергетических потребностей организма, связанных с мышечной работой. Установлено, что в процессе развития человека частота сердечного сокращения с

возрастом уменьшается, и уже к подростковому возрасту достигает величин, близких к показателям взрослых людей. Так, частота сердечного сокращения в 7 лет составляет 85-90 уд/в мин, к 14-15 годам снижается до 70-76 ударов в минуту. В возрасте 16-17 лет частота сердечного сокращения составляет 65-75 ударов в минуту, т.е. практически не отличается от взрослых людей.

При занятии спортом в связи с активной мышечной деятельностью у юных спортсменов ускоряется развитие многих жизненно важных процессов организма: наблюдается высокий темп возрастных морфологических показателей, что сказывается на функциональные изменения, в частности сердечно-сосудистой системы. Отметим тот факт, что значительные темпы развития сердечно-сосудистой системы на этапе полового созревания, когда размеры сердца, его вес и объем систолического выброса на протяжении 3-4-х лет (от 12 до 15-16 лет) увеличивается почти вдвое. Под влиянием систематической тренировки у подростков и юношей отмечается рост показателей, характеризующих эффективность потребления кислорода. В этом случае важно знать, что основным источником энергетического обеспечения при напряженной мышечной работе является анаэробный обмен. Об уровне анаэробного обмена можно судить по величине кислородного долга, накоплению молочной кислоты в крови или косвенным показателям ее концентрации. Наличие этих показателей дает основание определять оценку переносимости тренировочных нагрузок и адекватности их возможностям организма спортсмена.

Все физические качества развиваются неравномерно. Для каждого качества имеется свой благоприятный период. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Процессы роста не синхронны у мальчиков и девочек. У мальчиков скорость роста достигает своего пика примерно на 2 года раньше, чем у девочек. Кроме того, у мальчиков этот пик выражен ярче и продолжается более длительное время. Однако наибольший прирост в росто-весовых показателях у детей прослеживается в год полового созревания.

Известно, что у девочек половое созревание начинается раньше на 1-2 года, чем у мальчиков. С 12 до 15 лет начинается период бурного увеличения ростовых показателей и девочек, и мальчиков. К 16 годам костный скелет считается сформированным. При этом слишком высокие нагрузки уменьшают рост трубчатых костей. Необходимо также отметить тот факт, что нельзя оставлять без внимания возрастной период, когда то или иное физическое качества совершенствуется в меньшей степени. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости и скоростных качеств, в развитии общей выносливости и силы, где имеются разные физиологические механизмы.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности;
- степень совершенства кинестетических, визуальных и других сенсорных восприятий различных параметров двигательных действий и окружающей среды;
- способность к психической регуляции движений, обеспечению эффективной мышечной координации;
- развитие наглядно-образной памяти, наглядно-образного мышления, распределения внимания,
- способность воспринимать, организовывать и перерабатывать информацию в условиях дефицита времени.

## 2.6. Предельные тренировочные нагрузки и объем соревновательной деятельности

Предельные тренировочные нагрузки и максимальный объем соревновательной деятельности на каждом этапе подготовки указаны в таблице № 6.

**Таблица № 6**

### Режимы тренировочной работы

Этапы спортивной подготовки	Годы обучения	Максимальное количество тренировочных часов в неделю	Максимальное количество соревнований в месяц
1	2	3	4
Этап начальной подготовки	1	6	-
	2	9	-
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	5
	2	12	5
	3	18	6
	4	18	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	24	7
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	32	7

## 2.7. Минимальные требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

В соответствии с пунктом 7 части 2 статьи 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» физкультурно-спортивные организации осуществляют материально-

техническое обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно,
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке.

При отсутствии федеральных стандартов спортивной подготовки организации руководствуются Табелем оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем, утвержденным приказом Госкомспорта России от 26 мая 2003 года № 345, и Табелем обеспечения спортивной одеждой, обувью и инвентарем индивидуального пользования, утвержденным приказом Госкомспорта России от 3 марта 2004 года № 190/л.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой указаны в таблице № 7.

**Таблица № 7**

**Обеспечение спортивной экипировкой**

N 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		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
Инвентарь, аксессуары											
1	Защитный шлем	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	1	1	1
2	Капа	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

3	Протектор голени и подъема стопы	пар	на занимающ егося	1	2	1	2	1	1	1	1
4	Протектор груди	штук	на занимающ егося	1	2	1	2	1	1	1	1
5	Протектор кисти рук	пар	на занимающ егося	1	2	1	2	1	1	1	1
6	Протектор паха (раковина, бандаж)	штук	на занимающ егося	1	2	1	2	1	1	1	1
Одежда											
1	Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс)	штук	на занимающ егося	1	1	1	2	2	1	2	1
2	Пояс										
3	Футболка (белого цвета для женщин)	штук	на занимающ егося	-	-	1	1	2	1	2	1
Для тренера											
1	Макивара	штук	на тренера	1	1		1	1	1	1	1

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки по каратэ, указаны в таблице № 8.

**Таблица № 8**

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование изделия	Единица измерения	Количество изделий	Примечание
1	2	3	4	5
Основное оборудование и инвентарь				
1	Защитный жилет	шт.	20	
2	Капа	шт.	20	
3	Лапа тренировочная:			
3.1	- малая	шт.	20	
3.2	- большая	шт.	10	
4	Мат гимнастический (2 x 1 м)	шт.	10	
5	Мешок боксерский:			
5.1	- большой 60 кг	шт.	4	
5.2	- средний 40 кг	шт.	4	



6	Накладки:			
6.1	- на голень	пара	20	
6.2	- на кисть	пара	20	
7	Татами (ковер) 12 x 12 x 144 квадрата	компл.	1	
8	Устройство для подвески мешков	шт.	8	
9	Шлем защитный	шт.	20	
Дополнительные технические средства (в том числе для обучения)				
1	Зеркало настенное (1,5 x 0,6)	шт.	6	
2	Кушетка массажная	шт.	2	
3	Макивара	шт.	8	
4	Муляж ножа	шт.	20	
5	Номера участников	шт.	100	
6	Палка гимнастическая:			
6.1	- деревянная	шт.	20	
6.2	- пластмассовая	шт.	20	
7	Перекладина металлическая на гимнастическую стенку	шт.	8	
8	Пьедестал для награждения	шт.	1	
9	Скамейка гимнастическая	шт.	4	
10	Стенка гимнастическая	секция	8	
11	Тренажер для растяжки механический	шт.	4	
12	Урна для врачей и спортсменов	шт.	4	
13	Утяжелители для ног	пара	10	
14	Хлорэтил	упаковка	2	Расходные
Вспомогательное оборудование и инвентарь				
1	Бинт резиновый эластичный	шт.	20	
2	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	компл.	10	
3	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3	
4	Жилет с отягощениями	шт.	6	
5	Канат для лазания	шт.	2	
6	Мячи спортивные:			
6.1	- баскетбольный	шт.	1	
6.2	- волейбольный	шт.	1	
6.3	- футбольный	шт.	1	
7	Насос для накачки мячей с иглой	компл.	1	
8	Плинты для штанги (выдвижные)	пара	1	
9	Резина под штангу и гири	шт.	6	
10	Скамейка для жима лежа штанги	шт.	1	
11	Стеллаж:			

11.1	- (бочка) для хранения гимнастических палок	шт.	1	
11.2	- для хранения блинов, гантелей	шт.	2	
12	Стол судейский	шт.	4	
13	Стул судейский	шт.	6	
14	Термос для чая	шт.	6	
15	Тренажеры:			
15.1	- для развития мышц спины	шт.	1	
15.2	- для развития мышц пресса	шт.	1	
15.3	- универсальный	шт.	1	
15.4	- велотренажер	шт.	1	
16	Чашки	шт.	20	
17	Штанга с блинами до 160 кг	компл.	1	
18	Эл. чайник на 3 литра	шт.	2	
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства				
1	Аппаратура информационного оповещения	компл.	1	
2	Весы	шт.	2	
3	Весы электронные	шт.	2	
4	Видеокамера	компл.	1	
5	Видеомагнитофон	компл.	1	
6	Гонг	шт.	1	
7	Демонстрационное табло	шт.	1	
8	Карточки с оценками (для ката)	компл.	5	
9	Монитор или телевизор	шт.	1	
10	Протоколы соревновательные	компл.	6	Расходные
11	Радиотелефон	компл.	2	
12	Свисток судейский	шт.	2	
13	Секундомер электронный	шт.	4	
14	Табло информационное световое электронное	компл.	1	
15	Флажки (синий, белый, красный)	пара	3	
16	Часы настенные	шт.	1	

## 2.8. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки

Одним из показателей эффективности деятельности физкультурно-спортивной организации является количественный и качественный состав занимающихся. В таблице №9 представлены требования, предъявляемые к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки.

Таблица № 9

**Требования к комплектованию и наполняемости групп по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Минимальный возраст для приема	Минимальная наполняемость группы (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)
Этап начальной подготовки	До одного года	7-10	12	14-16	20
	Свыше одного года	8-10	10	12-14	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До двух лет	10-12	8	10-12	14
	Свыше двух лет	10-12	8	8-10	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период	14	4	4-8	10
Этап высшего спортивного мастерства	Весь период	16	1	1-3	8

Примечание.

\*

При объединении в одну группу лиц, проходящих спортивную подготовку разных по спортивной подготовленности, разница в уровне их спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов.

## 2.9. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В зависимости от этапа и года спортивной подготовки общее количество тренировочных занятий в год составляет от 1248 до 1664 часов. В таблице №10 указан объем индивидуальной спортивной подготовки на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

**Таблица № 10**

### **Объем индивидуальной спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства**

Объем спортивной подготовки (час.)	
На этапе совершенствования спортивного мастерства	На этапе высшего спортивного мастерства
Весь период	Весь период
1248	1664

Индивидуальное планирование подготовки каратистов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки.

Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности каратистов (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности спортсмена. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентов подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро- и мезоцикла.

Можно использовать алгоритм планирования тренировки в годичном цикле в каратэ таблица №11.

**Таблица № 11**

**Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле в каратэ**

<b>№ п/п</b>	<b>Операция</b>	<b>Организационно-методические указания</b>
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки

3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

## **2.10. Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

В процессе построения многолетней спортивной подготовки в каратэ важна целостность тренировочного процесса, которая обеспечивается:

- взаимосвязью различных сторон подготовки каратистов в процессе тренировки (ОФП, СФП, техническая и тактическая подготовка);
- соотношением параметров тренировочной нагрузки (объем и интенсивность выполненной тренировочной работы);
- определенной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (отдельных занятий, этапов, периодов, циклов).

Структура тренировочного процесса включает 3 уровня:

Первый уровень - микроструктуры, это структуры отдельного тренировочного занятия и малых циклов (микроциклов), состоящих из нескольких занятий;

Второй уровень - мезоструктуры, структуры средних циклов тренировки (мезоциклов), включающих относительно законченный ряд микроциклов;

Третий уровень - макроструктуры, структуры больших тренировочных циклов (макроциклов) типа полугодичных, годовых, многолетних.

Построение тренировки в больших циклах (макроциклах).

В каждом макроцикле тренировки каратистов обычно выделяются три периода - подготовительный, соревновательный и переходный. Продолжительность и содержание периодов и их составляющих этапов подготовки каратистов в пределах отдельного макроцикла определяются факторами соревновательной деятельности, структурой подготовленности, системой соревнований; этапом многолетней подготовки; климатическими условиями, материально-технической обеспеченностью и другими.

Вне зависимости от вариантов построения тренировочного процесса каратистов в течение календарного года в структуре макроцикла просматриваются относительно самостоятельные и в то же время тесно взаимосвязанные по характеру, преемственности задач и содержания структурные элементы - периоды, этапы, мезоциклы, микроциклы.

- В подготовительном периоде у каратистов различного возраста и квалификации должны создаваться физические, психические, технические предпосылки для дальнейшей специализированной тренировки. При этом состав средств и методов тренировок изменяется: увеличивается количество соревновательных и специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм каратистов.

- Основными задачами соревновательного периода в подготовке каратистов являются повышение достигнутого уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Эти задачи решаются с помощью соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

- Задачи переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и

соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности каратистов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено тренерами на полноценное физическое и особенно психическое восстановление каратистов. Продолжительность переходного периода зависит от этапа многолетней подготовки каратистов, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований сезона, индивидуальных особенностей каратистов. В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений.

Построение тренировки в средних циклах (мезоциклах).

Мезоструктура представляет собой относительно цельный законченный этап тренировочного процесса каратистов, задачей которого является упорядочение процесса подготовки в соответствии с главной задачей периода или этапа. Она часто решает промежуточные задачи подготовки.

Тренировочный мезоцикл представляет собой структурное образование, включающее от 2 до 6 микроциклов. Внешними признаками мезоцикла являются:

а) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, или чередование различных микроциклов в определенной последовательности. В подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

б) частая ситуация, при которой смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

в) окончание его восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

В подготовке каратистов применяют различные типы мезоциклов.

Втягивающий мезоцикл характеризуется постепенным подведением каратистов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы, применяется в начале сезона, после болезни и травм или запланированных



перерывов в тренировочном процессе.

Базовый мезоцикл - основная работа с каратистами предназначена для повышения функциональных возможностей основных систем организма, совершенствования физической, технической, тактической и психической подготовленности. Этот тип мезоцикла характеризуется большой по объему и интенсивности тренировочной работой, составляет основу подготовительного периода и включаются в соревновательный мезоцикл с целью восстановления утраченных в ходе стартов физических качеств.

Контрольно-подготовительный мезоцикл решает задачи комплексной подготовки каратистов, включает широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Этот мезоцикл характеризуется высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней.

Предсоревновательный (подводящий) мезоцикл содействует целенаправленной психической и тактической подготовке каратистов, моделирует режим предстоящего соревнования и характерен для этапа непосредственной подготовки к главному старту.

Соревновательный мезоцикл включает увеличенный объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода подготовки каратистов. При этом объем соревновательных и специально-подготовительных упражнений значительно снижается.

В подготовке каратистов наибольшая интенсивность нагрузки отмечается в контрольно-подготовительных, предсоревновательных и соревновательных мезоциклах.

Построение тренировки в малых циклах (микроциклах).

Структура малых циклов, или микроструктура, представляет собой относительно законченные повторяющиеся фрагменты учебно-тренировочного процесса каратистов, состоящих из отдельных занятий. Каждое занятие является

упорядоченным звеном процесса подготовки и решает промежуточные задачи. Тренировочный микроцикл представляет собой структурное образование продолжительностью от 2 до 14 дней. Построение учебно-тренировочного процесса каратистов на основе микроциклов позволяет:

- обеспечивать оптимальную динамику тренировочных или соревновательных нагрузок;

- регламентировать адекватное задачам подготовки рациональное сочетание различных средств и методов тренировки;

- планировать соответствие между факторами педагогического воздействия на каратистов и восстановительными мероприятиями. Обобщены внешние признаки микроцикла, влияющие на регулирование объема и интенсивность нагрузок:

- а) наличие в его структуре 2-х фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Равные сочетания (по времени) этих фаз встречаются лишь в тренировке новичков (при 3-х занятиях в неделю, чередующихся с отдыхом). В подготовительном периоде стимуляционная фаза по длительности значительно превышает восстановительную; а в соревновательном периоде их соотношения становятся более вариативными;

- б) окончание микроцикла часто связано с восстановительной фазой, хотя она может планироваться и в его середине;

- в) регулярная повторяемость в определенной последовательности занятий разной направленности, объема и интенсивности обеспечивает решение поставленных задач.

В подготовке каратистов, занимающихся в тренировочных группах 3 - 4-го года обучения применяются различные типы микроциклов.

Втягивающие - имеют невысокую суммарную нагрузку и направлены на подведение организма каратистов к напряженной тренировочной работе, применяются обычно в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни.

Базовые (общеподготовительные) - характеризуются большим суммарным объемом нагрузок, стимулируют развитие адаптационных процессов в организме

каратистов, решают главные задачи технико-тактической, физической, волевой, психической подготовки, составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные можно разделить на специально-подготовительные (направленные на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях) и модельные (моделирующие регламент соревнований по каратэ в процессе тренировочной деятельности).

Подводящие - их содержание зависит от особенностей подведения каратистов к соревнованиям.

Восстановительные - обычно завершают серию напряженных базовых, контрольно-подготовительных микроциклов.

Соревновательные - имеют режим, соответствующий программе соревнований, их структура и продолжительность определяются спецификой соревнований

в

каратэ.

Таблица № 12

## Примерный план годовичного цикла

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по годам обучения							
	НП		ТЭ				ССМ	ВСМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	Весь период	Весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Общая физическая подготовка	160	250	277	277	260	260	416	520
Специальная физическая подготовка	72	92	141	141	260	260	302	390
Техническая подготовка	68	112	156	156	351	351	448	608
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	14	25	25	28	28	30	48
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	25	25	37	37	52	98
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий и соревнований**

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многолетней тренировочной деятельности, юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества. При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. Настоящая программа основывается на общепринятых положениях спортивной подготовки, которые базируются на следующих методических принципах:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочной нагрузки);
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учетом периодов полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут использоваться следующие методические подходы:

- целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами);
- расчлененное (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

На каратэ распространяются общепедагогические принципы спортивной тренировки, отражающие закономерности подготовки и направляющие деятельность тренера и спортсменов, занимающихся каратэ, к намеченной цели. Основными педагогическими принципами, распространяющимися на тренировку каратистов, являются: принцип сознательности и активности, принципы наглядности, доступности и индивидуализации, принцип систематичности, принцип прочности усвоения изучаемого материала и другие.

### **1. Принцип сознательности и активности.**

Обучение технике и тактике в каратэ немыслимо без сознательной и активной деятельности обучаемого, т. е. без учения. Изучения новых знаний, относящихся к каратэ, должно стать главным побуждающим фактором всех действий каратистов различного возраста. Начиная с младшего возраста потребность к изучению элементов техники и тактики у каратистов должна быть осознанной.

Определены факторы, влияющие на мотивацию занимающихся каратэ при обучении двигательным действиям. Внешние факторы (сложность задания, актуальность изучаемого материала) определяют активность каратистов. Внутренние факторы (степень понимания значимости задания, уровень подготовленности) влияют на интерес к каратэ и выполняемому заданию.

Требования к реализации принципа сознательности и активности следующие:

а) обеспечить у занимающихся каратэ осмысленное отношение и устойчивый интерес к этому виду спорта. Иногда естественная потребность в движениях у детей и подростков не совмещается с необходимостью изучать технику каратэ. Причина - в различии целей тренировочной деятельности: у занимающихся - «подвигаться», побегать и попрыгать, а у тренера - научить технике, тактике каратэ. Несовпадение мотивов часто снижает эффективность усвоения материала. Отсутствие устойчивого

интереса к занятиям снижает эффективность физической подготовки каратистов, особенно при выполнении самостоятельной работы по заданию тренера;

б) каратисты всех возрастов должны осознанно выполнять операции и действия тренировочной деятельности: ориентироваться в тренировочном задании; выделять смысл и условия решения поставленной задачи, решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия. Высшие уровни спортивного мастерства в каратэ возможны только при сознательном осмыслении сути изучаемого;

в) активно формировать и регулировать мотивы обучения. Для обеспечения всеобщей активности на занятиях каратэ следует соблюдать доступность учебного задания для каждого занимающегося. Умеренная сложность задания часто является активизирующим фактором, легкие и невыполнимые задания снижают активность каратистов, оптимально трудные - стимулируют.

## **2. Принцип наглядности.**

Наглядность в каратэ не сводится к простому показу объекта изучения. Тренеру необходимо сопровождать показ упражнений комментарием, организующим процесс восприятия у каратистов и акцентирующим существенные признаки изучаемого объекта. В тренировочном процессе очень важно обеспечить переход от наблюдения каратистами единичных конкретных действий при выполнении технико-тактических упражнений к осознанию общих признаков движения. Применение принципа наглядности в процессе занятий формирует у занимающихся каратэ представления об изучаемом движении:

а) смысловой аспект представления дает ответ на вопрос для чего изучается действие;

б) технический аспект раскрывает, что и как надо делать при выполнении действия.

Представления о движении, сформированные у каратистов на основе наблюдения, не всегда достаточны для изучения техники. Для формирования полноценного представления спортсменов не только должен увидеть, но и прочувствовать нужное ощущение правильного выполнения действия и запомнить

его. Тренеру необходимо стремиться, чтобы в тренировочном процессе каратисты усвоили не только двигательные действия как способ решения двигательной задачи, но и на этом примере могли обобщить закономерности решения в каратэ нескольких однотипных двигательных задач.

### **3. Принцип систематичности.**

Предусматривает систематичность занятий каратистов при организации тренировочного процесса. Рациональная последовательность обучения техническим действиям сокращает сроки изучения учебного материала, планомерная физическая подготовка снижает травматизм и обеспечивает поступательный прирост подготовленности. Систематичность (последовательность и регулярность) наиболее наглядно реализуется в планировании тренировочного воспитательного процесса каратистов.

### **4. Принцип прочности усвоения материала.**

Прочность усвоения - это результат тренировочного процесса, при котором программный материал основательно изучается и спортсмены всегда в состоянии воспроизвести и применить его в тренировочной и соревновательной деятельности. Прочность отражает устойчивость качества решения каратистами двигательной задачи.

В тренировочном процессе каратистов необходимо создавать условия для запоминания.

а) Нужно сформировать у каратистов установку на запоминание и показать пути использования материала в предстоящей соревновательной деятельности. Осознанная установка на запоминание существенно увеличивает объем памяти и скорость запоминания.

б) Научить занимающихся приемам запоминания: повторение (тренировочное, предсоревновательное), кодирование информации, выработка визуального представления о технике.

в) Постоянно повторять изучаемое действие, используя следующие различные формы повторения.



- Начальное повторение - должно восстановить в памяти каратистов те знания, умения и навыки, которые понадобятся при изучении нового двигательного действия.

- Текущее повторение - когда изучаемое техническое действие включается тренером в различные виды тренировочного процесса, а также служит элементом вновь изучаемых действий.

- Периодическое (регулярное) повторение каратистами техники изученных приемов - проводится для дальнейшего их закрепления и совершенствования.

- Заключительное повторение - систематизирует ранее изученные технические действия каратэ.

г) Обеспечить яркую, образную подачу содержания тренировочных заданий и высокий эмоциональный фон их восприятия.

### **5. Принцип научности.**

Научность - отличительный признак системы подготовки в каратэ. Организованная подготовка каратистов отличается от стихийной прежде всего научностью. Реализация принципа научности требует выполнения ряда условий:

а) изучаемые технические и тактические действия должны восприниматься спортсменами в классическом варианте, освоив который, можно индивидуализировать технику;

б) спортсмены должны быть ознакомлены только с достоверно установленными наукой фактами и знаниями (при обучении технике каратэ и развитии физических качеств это предполагает глубокое знание тренером техники и тактики каратэ и его способность обосновывать каждое требование к деятельности занимающихся законами педагогики, психологии, биомеханики);

в) в тренировочном процессе необходимо применять соответствующие термины, - усвоение терминологии каратэ является одной из важных задач подготовки. Следует избегать применения тренером различных терминов для обозначения одного объекта, или обозначения одним термином разнородных явлений.

### **6. Принцип доступности и индивидуализации.**

Внедрение в практику положений этого принципа требует соответствия нагрузок средств, методов и форм организации тренировочных занятий возрастным особенностям каратистов и их двигательной подготовленности. Доступность физических упражнений зависит от возможностей занимающегося и степени трудности, возникающей при выполнении упражнений (координационной сложности упражнения, интенсивности, длительности и др.). Оптимальная мера доступности наблюдается при полном соответствии возможностей каратистов и трудностью упражнения. Для определения оптимальной меры доступности тренеру нужно знать функциональные возможности организма занимающихся на различных этапах возрастного развития; влияние половых и индивидуальных особенностей, внешних условий на функциональные возможности организма спортсменов, а также рационально применять средства и методы спортивной подготовки с учетом возможностей занимающихся.

Доступность означает не отсутствие трудностей для каратистов, а посильную степень преодоления их при мобилизации психических и духовных сил. Изменение границ доступного для занимающихся происходит в случае целенаправленной тренировочной деятельности. Известно, что новые двигательные умения и навыки возникают у каратистов на базе ранее приобретенных, включая в себя их элементы. Одно из условий доступности - распределение материала занятий таким образом, чтобы содержание каждого предыдущего занятия было связано с последующими (преемственность). Другое условие - постепенность, т. е. переход от более легкого задания к более трудному.

Индивидуализация заключается в учете индивидуальных различий спортсменов и в осуществлении индивидуального подхода. В тренировочном процессе в основном типичны такие ситуации:

а) один или несколько спортсменов в группе (особенно в младшем возрасте) имеют низкую физическую подготовленность и требуют от тренера индивидуальной дозировки нагрузки и применения большего количества специально-подготовительных упражнений в процессе изучения техники или повышения уровня общей физической подготовленности;

б) один или несколько спортсменов имеют более высокую физическую и техническую подготовленность, поэтому они выполняют более сложные задания тренера с более высокой нагрузкой.

### **Специфические принципы.**

Специфические принципы - объективно существующие закономерности социального, медико-биологического, психологического и спортивно-педагогического характера, обуславливающие эффективность тренировочного процесса и соревновательной деятельности каратистов. Существуют следующие ведущие специфические принципы, реализуемые в занятиях с каратистами.

#### **1. Принцип направленности на максимально возможные достижения, углубленной специализации и индивидуализации.**

Направленность на высшие достижения осуществляется в каратэ путем использования наиболее эффективных средств и методов тренировки, интенсификации тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации факторов и условий, повышающих эффективность деятельности каратистов (система восстановления и повышения работоспособности).

В тренировке каратистов направленность на максимально возможные достижения определяет все содержание тренировочной деятельности: целевую направленность и задачи, состав средств и методов, структуру тренировочного процесса, систему контроля и управления и др. Углубленная специализация в каратэ характеризуется оптимальным распределением времени и усилий на совершенствование различных видов подготовленности.

Индивидуализация предполагает учитывать возрастные особенности, уровень подготовленности и способности каждого спортсмена для разработки индивидуальных заданий.

#### **2. Единство общей и специальной подготовки.**

Специализация в каратэ предполагает для занимающихся всестороннее развитие физических и личностных качеств, динамику уровня функциональных возможностей организма. Спортивные достижения в каратэ во многом зависят от разностороннего развития (в т. ч. и интеллектуального). Единство общей и

специальной подготовки каратистов определяется единством организма (взаимосвязью органов и систем в процессе деятельности и развития) и взаимодействием сформированных умений и навыков.

Спортивная тренировка является глубоко специализированным процессом и требует неразрывного сочетания общей и специальной подготовки (для каратистов одинаково важны все стороны подготовленности). Оптимальное соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе каратистов изменяется на разных стадиях спортивного совершенствования. С увеличением стажа занятий каратэ и повышением спортивного мастерства возрастает объем упражнений из раздела специальной подготовки.

### **3. Непрерывность тренировочного процесса.**

Достижение высокого уровня различных сторон подготовленности у каратистов требует регулярных и длительных тренировок. В связи с этим подготовка в каратэ строится как многолетний и круглогодичный процесс; воздействие каждого тренировочного занятия «наслаивается» на «следы» предыдущего, усиливая эффективность системы занятий. Разновременность восстановления различных функциональных резервов организма спортсменов после тренировочных нагрузок и гетерохронность адаптационных процессов позволяет соблюдать непрерывность тренировочного процесса.

### **4. Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.**

Постепенное увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливает у каратистов прогресс спортивных достижений и выражается в последовательном усложнении тренировочных заданий, выполняемых с учетом роста подготовленности занимающихся. Тренировочный процесс юных спортсменов является рациональным, если стимулирует их гармоничное физическое развитие, усиливает оздоровительный эффект и оказывает положительное влияние на формирование их личности. Тренеру важно обеспечивать постепенность применения нагрузок для каратистов младшего возраста для поступательного роста их спортивных достижений.

## **5. Волнообразность динамики нагрузок.**

Волнообразные колебания нагрузок свойственны динамике объема и интенсивности. Выделяются «волны»: малые (в микроциклах), средние (в мезоциклах тренировки), большие (в период больших циклов тренировки). С учетом соотношения параметров объема и интенсивности нагрузок обобщены рекомендации по их планированию в тренировочном процессе каратистов:

а) чем меньше частота и интенсивность тренировочных занятий, тем продолжительнее этап прироста нагрузок (степень прироста невысокая);

б) чем плотнее режим нагрузок и отдыха в тренировке и выше интенсивность нагрузок, тем короче периоды волнообразных колебаний в их динамике;

в) на этапах значительного увеличения суммарного объема нагрузок снижается интенсивность, и наоборот, при увеличении суммарной интенсивности нагрузок снижается их объем.

## **6. Цикличность тренировочного процесса.**

Тренировочная и соревновательная деятельность каратистов строится на основе различных циклов, позволяющих систематизировать средства, методы, формы занятий. Элементы тренировочных воздействий систематически повторяются, их содержание изменяется с учетом задач подготовки. Каждый элемент тренировочного процесса взаимосвязан с другими элементами. Цикличность тренировочной деятельности каратистов основывается на закономерном чередовании этапов и периодов тренировки.

## **7. Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности каратистов.**

Успешность соревновательной деятельности базируется на единстве различных видов подготовленности спортсменов. Планируя участие в соревнованиях каратистов младшего возраста, тренеру необходимо обращать внимание на их индивидуальную подготовленность. Слишком частое участие юных спортсменов в соревнованиях часто приводит к травматизму, снижению интереса к каратэ и «отсеву» более способных (но пока менее «сильных», чем другие).

## **8. Возрастная адекватность многолетней спортивной деятельности.**

В занятиях каратистов, особенно младшего возраста, тренеру не следует планировать узкоспециализированный тренировочный процесс и форсировать переход к повышенным тренировочным и соревновательным нагрузкам. Для поступательного спортивного совершенствования требуется учитывать динамику развития организма занимающихся каратэ (в т. ч. и их личностное развитие).

### **3.2. Планирование спортивных результатов**

Спортивные достижения в каратэ выражаются в победах над соперниками при участии в соревнованиях различного уровня.

На динамику спортивных достижений влияет ряд факторов:

- индивидуальная одаренность спортсмена - выражается в задатках, одаренности и способностях к занятиям каратэ. Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, а проявляются в качестве (быстроте, глубине, прочности) освоения техники каратэ. Врожденно обусловленным компонентом спортивных способностей является одаренность, которая постепенно становится главным критерием достижения спортивных результатов.

- степень подготовленности к спортивному достижению - зависит от использования в подготовке эффективных тренировочных и соревновательных воздействий. А также от осознания спортсменом важности общественной и личной спортивной деятельности и мотивов, формирующих цель этой деятельности, что обеспечивает прогресс спортивных достижений.

- эффективность системы подготовки спортсменов - зависит от условий, в которых осуществляется подготовка (оборудование, спортивная форма, инвентарь), а также от научных разработок проблем подготовки в каратэ.

- важную роль оказывают социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение т.к. уровень спортивных достижений в разных странах зависит от условий материальной жизни общества.

Планирование спортивных результатов в физкультурно-спортивных организациях основывается на годовом цикле.

Планирование годового цикла определяется:

- задачами, которые поставлены в годичном цикле;
- закономерностями развития и становления спортивной формы;
- периодизацией, принятой в конкретном виде спорта;
- календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

План - схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План - схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

**Этап начальной подготовки.** На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

**Тренировочный этап.** На тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение

контрольно-переводных нормативов.

**Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.** Структура годичного цикла на данных этапах такая же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в физкультурно-спортивных организациях должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

### **3.3. Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

Врачебно-педагогический контроль проводится во время оперативных, текущих и этапных обследований, входящих в структуру медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов.

1. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта, т. е. изменений, происходящих в организме во время выполнения упражнений и в ближайший восстановительный период. В процессе оперативных обследований используются следующие формы организации врачебно-педагогического контроля:

а) исследование непосредственно на тренировочном занятии - в течение всего занятия, после отдельных упражнений или после различных частей занятия;

б) исследование до тренировочного занятия и через 20-30 мин после него (в покое или с применением дополнительной нагрузки);

в) исследование в день тренировки, утром и вечером.

К исследованию в течение занятия или после отдельных его частей, упражнений следует прибегать в тех случаях, когда тренера интересует правильность построения занятия:



- варианты сочетания и последовательности применения различных тренировочных средств в одном занятии;
- доступность числа повторений упражнения и интенсивности его выполнения;
- рациональность установленных интервалов отдыха;
- соответствие интенсивности упражнения решению запланированной задачи (например, развитию аэробной работоспособности).

При этой форме организации врачебно-педагогического контроля определенные показатели исследуются перед тренировкой, после отдельных частей занятия, сразу после выполнения упражнения, после отдыха или периодов снижения интенсивности работы и по окончании занятия.

Следует учитывать, что врачебно-педагогический контроль, проводимый в течение всего занятия, очень трудоемок и в какой-то степени мешает тренировочному процессу. Приходится отрывать спортсмена от выполнения упражнений (а это часто нарушает план тренировки), иногда удлинять отдых. Особенно усложняется проведение исследований в холодную погоду. Сравнивая показатели функционального состояния организма занимающегося до занятия и через 20-30 мин после него, можно судить об изменениях, происходящих под влиянием физической нагрузки. Это позволяет оценить величину нагрузки, выполненной на занятии, ее характер (аэробная или анаэробная) и степень подготовленности спортсмена. К исследованиям дважды в день - утром и вечером - прибегают в том случае, если проводится по 2-3 тренировочных занятия в день. Эта форма наблюдений помогает определить, какое влияние на организм оказали нагрузки одного тренировочного дня.

2. Текущие обследования позволяют оценить отставленный тренировочный эффект, т. е. эффект в поздних фазах восстановления (через день после тренировки и в последующие дни). Формы организации этих наблюдений могут быть различными:

- а) ежедневно утром в условиях тренировочного сбора или перед тренировочными занятиями;

б) ежедневно утром и вечером в течение нескольких дней;

в) в начале и в конце одного или двух микроциклов (утром или перед тренировкой);

г) на следующий день после тренировки (утром или перед тренировкой, т.е. через 18-20 ч после 1-й тренировки), а иногда и в последующие 1-2 дня (в то же время, что и предыдущие исследования).

При планировании нагрузок в микроцикле, выборе дней для наиболее напряженных тренировок, определении степени восстановления после различных тренировок применяются ежедневные исследования (по утрам или перед тренировкой или утром и вечером) в течение микроцикла.

Когда необходимо установить сроки полного восстановления организма спортсмена после тренировочных микроциклов различной напряженности, определить его способности к восстановлению в ходе менее напряженного микроцикла, следующего за очень напряженным, проводят исследования утром в начале и в конце одного или двух (иногда более) микроциклов. К оперативным исследованиям на следующий день (утром или перед тренировкой) прибегают в тех случаях, когда нужно оценить эффективность восстановления перед очередным тренировочным днем.

3. Этапные обследования имеют огромное значение для совершенствования планирования и индивидуализации тренировочного процесса, так как в них оценивается кумулятивный тренировочный эффект за определенный период. Они позволяют определить, в какой степени выполнены задачи, поставленные на данный период занятий. Сравнение проделанного объема работы, средств и методов тренировки с наступившими изменениями физических качеств, уровня технико-тактического мастерства и функционального состояния различных систем организма, общей его работоспособностью, психологическим состоянием позволяет сделать необходимые выводы о дальнейшем планировании тренировочного процесса. Задача врача - оценить изменения функционального состояния отдельных систем организма, имеющих наибольшее значение для достижения высоких результатов в конкретном виде спорта, а также общую работоспособность

организма. Задача психолога - оценить соответствующие его профилю стороны тренированности. Задача тренера - принять общее решение об уровне тренированности (функциональной готовности) данного спортсмена.

Этапные обследования рекомендуется организовывать каждые 2-3 месяца, используя тренировочные сборы, чтобы исключить влияние предшествующей физической деятельности на результаты наблюдений. Исследования следует проводить после дня отдыха (желательно, чтобы занятия перед днем отдыха в повторных этапных исследованиях существенно не различались), утром, через 1,5-2 ч после легкого завтрака. Перед исследованием спортсмен не должен делать зарядку. Основой эффективности врачебного контроля за занимающимися физической культурой и спортом является правильно организованная система врачебных наблюдений, которая складывается из комплексного обследования, текущих наблюдений и обследований непосредственно в условиях тренировки и соревнований (так называемых врачебно-педагогических наблюдений). Все эти разделы работы врача со спортсменами тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны представлять собой единый процесс.

Комплексное врачебное обследование позволяет наиболее полно охарактеризовать состояние занимающихся и на этой основе решить вопросы допуска к определенным занятиям, определить наиболее адекватные для каждого обследуемого формы занятий, режим и методику тренировки.

Задачи комплексного обследования:

1. Диагностика состояния здоровья;
2. Определение и оценка физического развития;
3. Определения функционального состояния организма и его индивидуальных особенностей;
4. Назначение необходимых лечебно-профилактических мероприятий, адекватных средств восстановления, рационального режима питания, личной гигиены;
5. Рекомендации по выбору характера занятий, режиму и методике тренировки.

Методика комплексного врачебного обследования основывается на общих принципах физиологии и клинической медицины. В то же время она имеет и свои специфические особенности, обусловленные необходимостью исследовать человека применительно к его двигательной деятельности, выявить функциональное состояние, функциональные резервы организма, а нередко и ранние признаки нарушений, которые могут быть вызваны как обычными для человека заболеваниями, так и нерациональным режимом физических нагрузок.

Комплексность обеспечивается за счет организации всестороннего клинического обследования с одновременным использованием методов функциональной диагностики, отражающих как состояние отдельных (главным образом основных для обеспечения двигательной деятельности) органов и систем, так и их взаимодействия, обусловленные состоянием центральной нервной системы и регуляторных механизмов. При комплексном врачебном обследовании спортсменов в каждом отдельном случае могут проявиться преимущественные изменения разных изучаемых показателей. Следовательно, по отдельным методам исследований далеко не всегда можно составить достаточно полное представление о функциональном состоянии организма исследуемого в целом, вовремя выявить скрытые формы нарушений. В связи с этим комплексное обследование требует как участия специалистов разного профиля - отоларинголога, невропатолога, окулиста, для женщин - гинеколога, так и применения современных методов функциональной диагностики в покое и при физических нагрузках.

Пробы с физическими нагрузками имеют особое значение, ибо уровень функционального состояния организма и его нарушения проявляются наиболее четко не только в состоянии относительного мышечного покоя, но и, главным образом, при предъявлении организму повышенных (двигательных) требований. Полноценная адаптация к физическим нагрузкам - важнейший критерий хорошего функционального состояния. Широкое использование функциональных проб с физической нагрузкой для оценки состояния занимающегося в значительной степени определяет специфику комплексной методики врачебного обследования, придавая ей выраженную функциональную направленность.

По задачам и организации медицинские обследования спортсменов делятся на первичные, вторичные (этапные) и дополнительные.

1. Первичное обследование проводится перед началом занятий, а в дальнейшем - перед началом каждого спортивного сезона. Его задачи наиболее обширны (определение состояния здоровья с выявлением всех имеющихся недочетов уровня физического развития и функционального состояния с тем, чтобы решить вопросы допуска, спортивной ориентации или выбора адекватных форм занятий, наметить план лечебно-профилактической работы с каждым обследуемым, определить индивидуальные особенности режима и методики тренировки), а потому оно должно быть наиболее полным, что в наибольшей степени может быть обеспечено в условиях врачебно-физкультурного диспансера или другого лечебно-профилактического учреждения.

2. Повторные (этапные) обследования проводятся периодически (2-4 раза в год в зависимости от возраста, состояния здоровья и спортивной квалификации тренирующегося) на основных этапах подготовки. Задачи этапного обследования - определить воздействие принятой системы подготовки на организм занимающегося, оценить становление и развитие его тренированности. При этом выясняются перенесенные за это время травмы и заболевания, проверяются выполнение и эффективность сделанных ранее назначений, вносятся (при необходимости) соответствующие коррективы в индивидуальные планы подготовки.

При проведении такого обследования в конце сезона или перед отпуском (каникулами) занимающегося намечается также рациональный режим отдыха (санаторно-курортное лечение, формы активного отдыха, средства восстановления и пр.).

3. Дополнительное врачебное обследование проводится перед возобновлением занятий после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, длительного перерыва в оздоровительной тренировке, участия в соревнованиях, а также по направлению педагогов и тренеров при появлении признаков снижения работоспособности, переутомления или заболевания. Объем и методика такого обследования обусловлены конкретными задачами. В промежутках между

комплексными обследованиями осуществляется текущий врачебный контроль и исследования в естественных условиях тренировки и соревнований. Данные врачебного обследования следует тесно увязывать с педагогическими и психологическими данными, что помогает более правильно оценивать результаты. На основании обследования составляется заключение о состоянии здоровья спортсмена с необходимыми рекомендациями для тренера и самого обследуемого.

Психологическая подготовленность предусматривает такие основные направления как:

1. формирование мотивации занятий спортом;
2. воспитание волевых качеств;
3. аутогенная, идеомоторная, психомышечная тренировка;
4. совершенствование быстроты реагирования;
5. совершенствование специализированных умений;
6. регулировка психической напряженности;
7. выработка толерантности к эмоциональному стрессу;
8. управление стартовыми состояниями.

Принципиальное значение в этом случае приобретают способы определения подготовленности спортсменов. В процессе контроля психической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях в различных видах спорта (способность к лидерству, мотивация в достижении победы, умение концентрировать все силы в нужный момент, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);

- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;

- объем и сосредоточенность внимания в связи со спецификой видов спорта и различных соревновательных ситуаций;

- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в

ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);

- степень совершенства различных восприятий (визуальных, кинестетических) параметров движений, способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

- возможность аналитической деятельности, сенсомоторных реакций, пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.

Биохимический контроль позволяет также решать такие частные задачи, как выявление реакции организма на физические нагрузки, оценка уровня тренированности, адекватности применения фармакологических и других восстанавливающих средств, роли энергетических метаболических систем в мышечной деятельности, воздействия климатических факторов и др. В связи с этим в практике спорта используется биохимический контроль на различных этапах подготовки спортсменов. При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей: они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами. В каждом конкретном случае определяются разные тестирующие биохимические показатели обмена веществ, поскольку в процессе мышечной деятельности по-разному изменяются отдельные звенья метаболизма. Первостепенное значение приобретают показатели тех звеньев обмена веществ, которые являются основными в обеспечении спортивной работоспособности в данном виде спорта. Немаловажное значение в биохимическом обследовании имеют используемые методы определения показателей метаболизма, их точность и достоверность. В настоящее время в практике спорта широко применяются лабораторные методы определения многих (около 60) различных биохимических показателей в плазме крови. Одни и те же биохимические методы и показатели могут быть использованы для решения различных задач. В зависимости от решаемых задач изменяются условия проведения биохимических исследований.

Поскольку многие биохимические показатели у тренированного и не тренированного организма в состоянии относительного покоя существенно не различаются, для выявления их особенностей проводят обследование в состоянии покоя утром натощак (физиологическая норма), в динамике физической нагрузки либо сразу после нее, а также в разные периоды восстановления.

При выборе биохимических показателей следует учитывать, что реакция организма человека на физическую нагрузку может зависеть от факторов, непосредственно не связанных с уровнем тренированности, в частности от вида тренировки, квалификации спортсмена, а также от окружающей обстановки, температуры среды, времени суток и др. Более низкая работоспособность наблюдается при повышенной температуре среды, а также в утреннее и вечернее время.

### **3.4. Программный материал для практических занятий**

#### **3.4.1. Этап начальной подготовки**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации каратэ и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике каратэ; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

**Основные средства:** подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);



скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники каратэ; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий каратэ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать

физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

#### **Технико-тактическая подготовка.**

В процессе тренировочных занятий каратисты данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;

- изучение и совершенствование технико-тактических приемов каратэ.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по татами в боевой стойке.

### 3. Передвижения.

Перемещение по татами может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком

регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзадистоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Защита – блоки.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.). Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары).

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Действия в ближнем бою. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Учебно-тренировочные спарринги; участие в соревнованиях.

**Технико-тактическая подготовка на начальном этапе подготовки первого года обучения:**

**Теория.**

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

### **Практика.**

Стойки.

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте.

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

**Технико-тактическая подготовка на начальном этапе второго года подготовки:**

### **Теория.**

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стояк каратэ и правильности произношении.

### **Практика.**

Стойки.

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте.

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки.

Аге уке – гияку цуки.

Сото уке – гияку цуки.

Гедан барай – гияку цуки.

Шуто уке в кокуцу дачи.

Работа ног на месте и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кйба дачи).

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кйба дачи).

Маваши гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан, хиян шодан, хиян нидан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования тренировочной работы на основе установленных нормативных требований. В таблице № 13 представлен примерный тематический план тренировочных занятий для групп начальной подготовки.

**Таблица № 13**

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе  
начальной подготовки**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки	
	1 год	2 год
1	2	3
1. Теоретическая подготовка		
1.1. Физическая культура и спорт в России	2	2
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	2	2
1.3. Влияние физических упражнений на организм спортсмена	1	1
1.4. Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1
1.6. Основы тренировочного процесса	1	1
1.7. Техническая подготовка	1	1
1.8. Физические качества и физическая подготовка	-	2
1.9. Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности,	-	3

требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке		
Всего часов:	9	14
<b>2. Практическая подготовка</b>		
2.1. Общая физическая подготовка	160	250
2.2. Специальная физическая подготовка	72	92
2.3. Техническая подготовка	68	112
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	14
2.5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-
<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях легкой атлетикой, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Основы тренировочного процесса.
- Техническая подготовка.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

## **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. История каратэ в России и за рубежом. Характеристика каратэ, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Сильнейшие каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ за рубежом и в России. Организация федерации каратэ.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

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

### **Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.



## **Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.**

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм, и их профилактика применительно к занятиям по каратэ. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки, наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного

травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях каратэ.

### **Основы тренировочного процесса.**

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

### **Техническая подготовка.**

Основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

### **Физические качества и физическая подготовка.**

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

**Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств каратиста различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

### **Общая физическая подготовка.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног. Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц

(со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами. Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Необходимо использовать спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

### **Специальная физическая подготовка.**

Для развития специальных физических качеств применяются следующие средства и методы:

**Упражнения для развития быстроты:** бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

**Упражнения для развития ловкости:** жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

**Упражнения для развития силы:** сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднятие ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

**Упражнения для развития специальной выносливости:** продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

**Упражнения для развития гибкости:** различные маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

### **3.4.2. Тренировочный этап**

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:** функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения; комплексы специально-подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала каратэ; упражнения со штангой; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.** Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и на развитие специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются

труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

### **Техническая подготовка.**

Изучение новых форм ката.

Стойки.

Защита – блоки.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.). Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Перемещения - различные варианты перемещений, используемые в ката, согласно программе аттестационных требований.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховки, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхблизкой дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ на показательных выступлениях.

### **Тактическая подготовка.**

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики - кумите, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;
- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром, с пассивным и активным противоборством;
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

### **Соревновательная подготовка.**

Кумите. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной

тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

Ката. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

Соревновательная практика: участие в школьных, городских и краевых соревнованиях.

**Технико-тактическая подготовка на тренировочном этапе до двух лет обучения:**

### **Теория.**

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении. Рассказ о принципах выведения соперника из равновесия.

### **Практика.**

Кихон:

Санбон цуки (5 шагов вперед).

Аге уке гияку цуки (5 шагов назад).

Сото уке гияку цуки (5 шагов вперед).

Гедан барай гияку цуки (5 шагов назад).

Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов вперёд и назад).

Мае гери (5 шагов вперед).

Маваши гери (5 шагов вперед).

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи); Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи).

Ката:

Хиян йодан.

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзедан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери).

Дополнительно:

-работа в парах: выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы;



- захваты и броски;
- подсечки;
- самостраховка.

**Технико-тактическая подготовка на тренировочном этапе свыше двух лет обучения:**

**Теория.**

Рассказ об особенностях, изучаемых приёмах и их использовании в целях самообороны.

**Практика.**

**Техническая подготовка:**

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед.

Аге уке гияку цуки – 5 шагов назад.

Учи уке гияку цуки – 5 шагов вперед.

Сото уке гияку цуки – 5 шагов назад.

Гедан барай гияку цуки – 5 шагов вперед.

Шуто уке кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи – 5 шагов назад.

Мае гери – 5 шагов вперед.

Маваши гери – 5 шагов вперёд и назад.

Мае гери – Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три связки назад.

Уширо гери.

Йоко гери кеаге с движениями в стороны в кибя дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад; Йоко гери кекоми с движениями стороны в кибя дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад.

Ката:

Хиян годан

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзедан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери).

Дополнительно – самооборона:

- защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;
- защита от ударов ногой;
- защита от ударов холодным оружием;
- защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;
- захваты соперника.

#### **Тактическая подготовка:**

Тактика проведения соревновательных поединков:

- показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика – нападающая, оборонительная, контратакующая);
- результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения поединков);
- формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;
- подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

**Таблица № 14**

### **Примерный тематический план тренировочных занятий на тренировочном этапе**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки			
	1 год	2 год	3 год	4 год
1	2	3	4	5
<b>1. Теоретическая подготовка</b>				
1.1. Физическая культура и спорт в России	2	2	3	3
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	3	3	5	5
1.3. Антидопинговые мероприятия	3	3	5	5
1.4. Спортивные соревнования	3	3	5	5
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	4	4	5	5
1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	4	4	6	6

1.7. Техническая подготовка	4	4	6	6
1.8. Планирование и контроль подготовки	4	4	6	6
1.9. Тактическая подготовка	4	4	6	6
Всего часов:	31	31	47	47
<b>2. Практическая подготовка</b>				
2.1. Общая физическая подготовка	277	277	260	260
2.2. Специальная физическая подготовка	141	141	260	260
2.3. Техническая подготовка	156	156	351	351
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	28	28
2.5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	25	25	37	37
<b>Итого часов:</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- . Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Техническая подготовка.
- Планирование и контроль подготовки.
- Тактическая подготовка.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической

культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. История каратэ в России и за рубежом. Характеристика каратэ, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Сильнейшие каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ за рубежом и в России. Организация федерации каратэ.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

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

### **Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### **Спортивные соревнования.**

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства каратистов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий в бою. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях каратэ.

### **Планирование и контроль подготовки.**

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки каратистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

### **Техническая подготовка.**

Основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

### **Тактическая подготовка.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области

физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

### **Общая физическая подготовка.**

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

### **Воспитание силовых способностей:**

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);

- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;

- прикладные гимнастические упражнения;

- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

### **Воспитание скоростных способностей:**

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

### **Воспитание ловкости:**

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;

- выполнение подводящих, целевых упражнений;

- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

#### **Воспитание общей выносливости:**

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

#### **Воспитание гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

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

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

#### **Скоростно-силовая подготовка:**

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

#### **Двигательно-координационная подготовка:**

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);



- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

#### **Воспитание простой и сложной двигательной реакции:**

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

#### **Воспитание специальной гибкости:**

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

#### **Воспитание специальной выносливости:**

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

### **3.4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Цель:** углублённое изучение и совершенствование техники и тактики каратэ.

#### **Задачи:**

- расширение технического арсенала каратэ;

- отработка сложных технико-тактических приёмов;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики каратэ;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;

воспитанников;

- выполнение разрядных требований.

### **Углублённое изучение техники и тактики.**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): **кумите, ката**. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

### **Стойки.**

#### **Защита - блоки.**

**Нападение** - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

**Нападение** – удары ногами: различные варианты подсечек, подбивок и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

**Перемещения:** Различные варианты перемещений, используемые в ката, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование

изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумите на соревнованиях.

**Прикладная подготовка:** Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховки, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

**Кумите.** Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. «Коронная» техника. Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

**Ката.** Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

**Соревновательная практика:** турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

**Техничко-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

**Теория.**

Рассказ о способах утомления соперника.

**Практика.**

**Техническая подготовка.**

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед.

Движение назад:

Аге уке гияку цуки.

Учи уке кизами цуки гияку цуки.

Сото уке йоко эмпи учи уракен учи; Сото уке йоко эмпи учи уракен учи гияку цуки.

Гедан барай уракен учи гияку цуки; Гедан барай гияку цуки уракен учи.

Шуто уке мае гери нукитэ; Шуто уке кизами мая гери гияку нукитэ.

Мае гери – 5 шагов вперед; Мае гери дзён цуки гияку цуки.

Маваши гери – 5 шагов вперед; Маваши гери йоко гери уракен учи гияку цуки вперед – 4 шага вперед.

Йоко гери с движением стороны в кибэ дачи; Йоко гери кекоми уракен учи гияку цуки.

Мае гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Мае гери/Йоко гери/Уширо гери (та же опорная нога – 3 направления).

Маваши гери – Йоко гери со сменой опорной ноги; Маваши гери гияку цуки уракен учи.

Уширо гери гияку цуки; Уширо гери уракен учи гияку цуки – 4 шага вперед с левой и правой стороны.

Ката:

Вассай дай.

Кумитэ:

Дзю иппон кумитэ (полусвободное кумитэ).

Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери, Йоко гери.

Дзю кумитэ (свободное кумитэ).

### **Тактическая подготовка.**

Тактика участия в соревнованиях:

- совершенствование навыков ведения поединков;
- накопление соревновательного опыта;
- индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;
- поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;
- апперцепция (предугадывание) действий соперника;

-требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Тактика проведения соревновательных поединков:

-изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);

-изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);

-способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки).

**Таблица № 15**

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки
	Весь период
1	2
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	
1.1. Физическая культура и спорт в России	5
1.2. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	5
1.3. Антидопинговые мероприятия	5
1.4. Спортивные соревнования	5
1.5. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	6
1.6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	6
1.7. Техническая подготовка	6
1.8. Планирование и контроль подготовки	6
1.9. Тактическая подготовка	6
Всего часов:	50
<b>2. Практическая подготовка</b>	

2.1. Общая физическая подготовка	416
2.2. Специальная физическая подготовка	302
2.3. Техническая подготовка	448
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30
2.5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	52
<b>Итого часов:</b>	<b>1248</b>

### **Теоретическая подготовка.**

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- . Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Техническая подготовка.
- Планирование и контроль подготовки.
- Тактическая подготовка.

### **Физическая культура и спорт в России.**

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. История каратэ в России и за рубежом. Характеристика каратэ, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Сильнейшие каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных

национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ за рубежом и в России. Организация федерации каратэ.

### **Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

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

### **Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### **Спортивные соревнования.**

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства каратистов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий в бою. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

### **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях каратэ.

### **Планирование и контроль подготовки.**

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося.



Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки каратистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

#### **Техническая подготовка.**

Основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

#### **Тактическая подготовка.**

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

#### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

#### **Общая физическая подготовка.**

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

#### **Воспитание силовых способностей:**

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и разгибателей спины);
- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

#### **Воспитание скоростных способностей:**

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

#### **Воспитание ловкости:**

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение кувырков, самостраховки; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

**Воспитание общей выносливости:**

- бег и другие циклические упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

**Воспитание гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра);
- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

**Специальная физическая подготовка.**

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

**Скоростно-силовая подготовка:**

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;
- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- борцовские упражнения с противоборством соперника;
- соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые

сопряжённым методом;

- упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

### **Двигательно-координационная подготовка:**

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздухе и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;

- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения;
- борцовские упражнения;
- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;
- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение;
- специальные упражнения на равновесие и координацию.

### **Воспитание простой и сложной двигательной реакции:**

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;

- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

### **Воспитание специальной гибкости:**

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника;

- различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы;
- технические задания с установкой на их практическое применение.

#### **Воспитание специальной выносливости:**

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- технико-тактические задания на фоне утомления;
- борцовские упражнения, борьба в партере и стойке;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений;
- учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

#### **3.4.4. Этап высшего спортивного мастерства**

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных тренировочных и соревновательных нагрузок;
- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;
- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;
- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;

- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;
- выполнение соответствующих разрядных требований.

При планировании тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

На этапе высшего спортивного мастерства тренеры используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе совершенствования спортивного мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля над уровнем подготовленности учащихся и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный

контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Таблица № 16

**Примерный тематический план тренировочных занятий на этапе высшего спортивного мастерства**

Разделы подготовки	Год спортивной подготовки
	Весь период
1	2
<b>1. Теоретическая подготовка</b>	
1.1. Антидопинговые мероприятия	3
1.2. Спортивные соревнования	3
1.3. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	2
<b>Всего часов:</b>	<b>8</b>
<b>2. Практическая подготовка</b>	
2.1. Общая физическая подготовка	520
2.2. Специальная физическая подготовка	390
2.3. Техническая подготовка	608
2.4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48
2.5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	98
<b>Итого часов:</b>	<b>1664</b>

**Теоретическая подготовка.**

Темы:

- . Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- . Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

**Антидопинговые мероприятия.**

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

### **Спортивные соревнования.**

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства каратистов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на соревновании. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

### **Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.**

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области



физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

**Соревновательная практика:** выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

### **3.5. Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего года, на каждом занятии. Тренер должен знать, что совершенствование психологических возможностей гораздо сложнее физической и технической подготовки.

Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха спаррингов, на воспитание умения продлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

На тренировочном этапе решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, умения мобилизоваться и преодолевать нерешительность. С этой целью часто проводятся спортивно-показательные выступления, учебные и контрольные соревнования, прикидки, аутогенные тренировки.

В соревнованиях проверяются «на прочность» качества, воспитанные в процессе подготовки спортсмена. Соревновательная деятельность служит мощным средством развития нравственно-волевых качеств юных каратистов, является настоящей школой для становления спортивного мастерства.

Работа по воспитанию нравственно-волевых качеств юного спортсмена представляет собой единство воздействий тренера, коллектива и воздействия самого спортсмена, направленного на совершенствование его личности.

Установка ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности, является необходимыми условием последовательной мобилизации и проявления

нравственно-волевых, психофизических возможностей, учащихся для перехода на более высокую ступень личного, социального и спортивного роста.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства к проведению теоретических и практических занятий по овладению методикой психорегулирующей тренировки со спортсменами нужно привлекать специалистов-психологов. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. Специалист-психолог совместно с тренером определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнении двигательной задачи, самовнушение и самоконтроль. Уверенность в себе, основанная на трезвой оценке своих двигательных возможностей, позволяет спортсмену использовать их наиболее эффективно.

Психическая подготовка - это система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Одним из решающих факторов успеха при относительно равных уровнях физической и технико-тактической подготовленности является психическая готовность спортсмена к соревнованию, которая формируется в процессе психической подготовки человека. Исходя из того, что психические состояния служат фоном, придающим ту или иную окраску течению психических процессов и действий человека, состояние психической готовности можно представить как уравновешенную, относительно устойчивую систему личностных характеристик спортсмена, на фоне которых разворачивается динамика психических процессов, направленных на ориентировку спортсмена в предсоревновательных ситуациях и в условиях соревновательной борьбы, на адекватную этим условиям саморегуляцию собственных действий, мыслей, чувств, поведения в целом, связанных с решением частных соревновательных задач, ведущих к достижению намеченной цели.

Следовательно, психическая подготовка направлена на формирование у спортсмена установки на соревновательную деятельность и на создание условий для адаптации к экстремальным условиям такой деятельности. Это обусловлено, с одной стороны, неповторимостью условий соревнований, а с другой - неповторимостью, индивидуальным своеобразием личности спортсмена. Психическая подготовка помогает создавать такое психическое состояние, которое способствует, с одной стороны, наибольшему использованию физической и технической подготовленности, а с другой - позволяет противостоять предсоревновательным и соревновательным сбивающим факторам (неуверенность в своих силах, страх перед возможным поражением, скованность, перевозбуждение и т.д.). Принято выделять общую психическую подготовку и психическую подготовку к конкретному соревнованию. Общая подготовка решается двумя путями. Первый предполагает обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях: способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания, способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия. Второй путь предполагает обучение приемам моделирования в тренировочной деятельности условий соревновательной борьбы посредством словесно-образных и натуральных моделей. Подготовка к конкретному соревнованию предполагает формирование установки на достижение запланированного результата на фоне определенного эмоционального возбуждения, в зависимости от мотивации, величины потребности спортсмена в достижении цели и субъективной оценки вероятности ее достижения. Изменяя эмоциональное возбуждение, регулируя величину потребности, общественную и личную значимость цели, а также субъективную вероятность успеха, можно формировать необходимое состояние психической готовности спортсмена к предстоящему соревнованию.

При всей важности психогигиенических мероприятий психическая подготовка является, прежде всего, воспитательным процессом, направленным на развитие личности путем формирования соответствующей системы отношений. Это позволяет перевести неустойчивый характер психического состояния в устойчивый,

т.е. в свойство личности. При этом психическая подготовка спортсмена к продолжительному тренировочному процессу осуществляется, во-первых, за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов спортивной тренировки, и, во-вторых, за счет создания благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психическая подготовка в виде последовательных воздействий представляет собой один из вариантов управления совершенствованием спортсмена, в случае же применения воздействий самим спортсменом она является процессом самовоспитания и саморегуляции.

В тренировочном процессе психическая подготовка как бы включена в другие виды подготовки (физическую, техническую, тактическую), хотя имеет свои цели и задачи. Если цель психической подготовки - реализация потенциальных возможностей данного спортсмена, обеспечивающих эффективную деятельность, то многообразие частных задач (формирование мотивационных установок, воспитание волевых качеств, совершенствование двигательных навыков, развитие интеллекта, достижение психической устойчивости к тренировочным и соревновательным нагрузкам) приводит к тому, что любое тренировочное средство в той или иной мере способствует решению задач психической подготовки.

О специальных методах психической подготовки в повседневной тренировке можно говорить в тех случаях, когда возникает необходимость предупредить или, если это не удалось сделать, снизить психическое перенапряжение как следствие чрезмерных тренировочных нагрузок. В том случае, когда психическая подготовка проводится в период, непосредственно предшествующий ответственному соревнованию, на первый план выдвигается формирование готовности к высокоэффективной деятельности в нужный момент. Отсюда - такие частные задачи, как ориентация на социальные ценности, формирование у спортсмена или команды психических "внутренних опор", преодоление "барьеров", психологическое моделирование условий предстоящей борьбы, форсированная оптимизация "сильных" сторон психической подготовленности спортсмена, установка и программа действий и т.д. На этом этапе особую психическую нагрузку

несут также влияние окружения, состояние места занятий и восстановления, работа средств массовой информации, внимание и поведение любителей спорта.

Таким образом, психической подготовкой спортсмена называется процесс усиления его потенциальных психических возможностей в объективных результатах, адекватных этим возможностям. Построение психической подготовки связано с использованием определенных принципов.

Принцип сознательности означает, что любые средства психической подготовки могут быть продуктивными лишь в том случае, если спортсмен применяет их сознательно, с верой в то, что данный прием соответствует его индивидуальности и будет полезным в данной конкретной ситуации. Нельзя насаждать средства психического воздействия административными методами. Более того, спортсмен должен не просто верить "на слово" в эффективность этих средств; осознанность - это знание механизмов их воздействия, владение навыками самоконтроля и самоанализа.

Принцип систематичности. Успех приносит лишь систематическое, целеустремленное, последовательное применение системы психических средств с учетом всех сопутствующих факторов. Систематичность предусматривает работу по плану и преемственность, когда каждое новое воздействие содержит влияние предшествующих и готовит к будущим. Принцип всесторонности. Необходимо, чтобы средства и методы психической подготовки увязывались в единую структуру, обеспечивающую единство общей и специальной подготовки спортсмена, т.к. сами психические воздействия дают гораздо больший эффект, когда предусматривается воздействие не на одну узкую сферу, а на всю психику: направленность личности спортсмена, его нейродинамический статус, психомоторику, интеллект.

Принцип согласованности относится к технологии психической подготовки, организации ее мероприятий во времени. Мероприятия психического воздействия должны планироваться в увязке с другими мероприятиями, логически составляющими систему спортивной подготовки. Например, психорегулирующая тренировка (ПРТ) должна согласовываться с тренировочными занятиями и в зависимости от частных задач занимать самостоятельное место до занятий, после

них или в перерывах (если предусматривается применение сокращенного варианта ПРТ).

Принцип индивидуализации требует от психолога или тренера всестороннего знания особенностей спортсмена с последующим выбором таких психических воздействий, которые соответствуют всем его индивидуальным свойствам и качествам.

### **3.6. Планы применения восстановительных средств**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей, обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности каратистов в каратэ необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления* являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

**К гигиеническим средствам восстановления** относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

**Социальные психологические средства**, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

В настоящее время в СШОР возрастает роль тренера в управлении свободным временем обучающихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

**Медико-биологическая группа** включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий спортсмена составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В

случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

### **3.7. Планы антидопинговых мероприятий**

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства. Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, и преследует следующие цели:

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

В таблице № 17 указан примерный план антидопинговых мероприятий, организуемых в физкультурно-спортивных организациях.



### Примерный план антидопинговых мероприятий

Название мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование не применения допинга, запрещенных средств и методов среди спортсменов	Октябрь	Руководитель
Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию не использования допинга, запрещенных средств и методов в детско-юношеском спорте	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Определение объемов тестирования, согласно утвержденному списку спортсменов	Декабрь	Заместитель руководителя
Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации	Ноябрь	Ответственный за антидопинговую профилактику
Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов	Перед соревнованиями	Тренер в группе
Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил	По факту	Руководитель

**Положения общероссийских антидопинговых правил** соответствуют положениям Международной конвенции о борьбе с допингом в спорте, принятой Генеральной конференцией ЮНЕСКО на 33-й сессии в городе Париже 19 октября 2005 г.

Правила применяются в отношении:

- физкультурно-спортивных организаций;
- спортивных федераций;

- организаторов физкультурных и спортивных мероприятий, проводимых на территории Российской Федерации;
- общероссийской антидопинговой организации;
- лабораторий, аккредитованных или иным образом одобренных ВАДА, другой уполномоченной антидопинговой организацией;
- спортсменов;
- тренеров;
- иных специалистов в области физической культуры и спорта, а также специалистов в области физической культуры и спорта, входящих в состав спортивных сборных команд Российской Федерации;
- специалистов по спортивной медицине (врач, инструктор-методист, медсестра по массажу) (далее - персонал спортсмена); родителей или иных законных представителей, несовершеннолетнего спортсмена.

### **Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов.**

Мускулинизирующее действие на организм женщины:

- оволосение по мужскому типу;
- необратимое поражение голосовых связок и изменение тембра голоса;
- перестройка мышечной системы;
- нарушение детородной функции и другие расстройства, вызванные сдвигом гормонального статуса.

Структурно-функциональное поражение печени:

- нарушение детоксикационной функции;
- возможность перерождения печеночных клеток;
- наличие постоянного болевого синдрома.

Повышенная травматичность опорно-двигательного аппарата, возникающая в связи с диспропорциональной нагрузкой возросшей мышечной массы на суставы.

Нарушение водно-солевого обмена, которое сопровождается задержкой воды в мышцах (так называемые "сырые мышцы").

Снижение иммунитета.

Нарушения в гормонально-половой системе:

- бесплодие, импотенция;
- нарушение жирового обмена;
- обмена веществ;
- нарушение менструальной функции у женщин.

Нарушения функций печени и желчевыводящих путей:

- опухоли;
- воспалительные заболевания – гепатит, холангит, камни желчных протоков.

Нарушения в мочеполовой системе:

- снижение функций почек ( клубочков и канальцев),
- образование камней в почках,
- опухоли почек,
- опухоли предстательной железы,
- опухоли женских половых органов.

Нарушения в центральной нервной системе (симптомы):

- головная боль,
- бессонница,
- повышенная возбудимость,
- раздражительность,
- агрессивность,
- эйфория,

- депрессия,
- психозы,
- изменение психики и поведения.

Патологическое влияние анаболических стероидов на детский организм:

- преждевременная остеофикация длинных костей;
- ускоренное заращение эпифизарных пластин,
- нарушение процессов роста,
- раннее половое созревание,
- вирилизация,
- гинекомастия.

**Ответственность за нарушение антидопинговых правил.** Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном - квалификация на 6 месяцев, во второй - на 2 года, в третий - пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер, врач и организация, наблюдавшие и готовящие спортсмена. Прием лечебных препаратов, содержащих допинг, также запрещен.

### **3.8. План инструкторской и судейской практики**

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

### **Инструкторская практика.**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревновании.

### **Судейская практика.**

Дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштаба.

## 4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям 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 (этапе спортивной специализации):

- 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.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской

Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **4.2. 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**

На этап начальной подготовки принимаются дети, желающие заниматься спортом не имеющие медицинских противопоказаний и сдавшие вступительные контрольные нормативы. Возраст спортсмена для зачисления на этап начальной подготовки – 7 лет.

На тренировочный этап подготовки зачисляются спортсмены, прошедшие начальную подготовку не менее одного года, не имеющие медицинских противопоказаний. На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе, при условии выполнения ими требований по общефизической и специальной подготовки. Минимальный возраст зачисления на тренировочный этап подготовки - 12 лет.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются на конкурсной основе, прошедшие спортивную подготовку не менее 4-х лет, на основании медицинского заключения врачебно-физкультурного диспансера, выполнившие спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Возраст спортсмена для зачисления (перевода) на этап совершенствования спортивного мастерства с 14 лет.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются перспективные спортсмены, выполнившие (подтвердившие) квалификацию "Мастер спорта России", не имеющие медицинских противопоказаний, способные войти в юниорский, молодежный состав сборной команды России. Возраст спортсмена не ограничивается, если его спортивные результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Спортсмены, не выполнившие программные требования, на следующий год

обучения не переводятся. Такие спортсмены могут решением руководства продолжить обучения на повторный год, но не более одного раза на данном этапе подготовки.

Таблица № 18

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта каратэ**

Группа	Мальчики	Девочки
<b>НП</b>	<p>Бег 30 метров – не более 6,9 сек;            челночный бег 3X10 метров – 10,4 сек;            подтягивание на перекладине – 2 раза;            сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 7 раз;            подъём туловища лёжа на полу за 30 сек– 20 раз;            прыжок в длину с места – 115 см;            прыжки через скакалку за 60 сек- не менее 90 раз            наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук            Техничко-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 9 Кю</p>	<p>Бег 30 метров – не более 7,2 сек;            челночный бег 3X10 метров – 10,9 сек;            подтягивание нанизкой перекладине – 4 раза;            сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 4 раз;            подъём туловища лёжа на полу за 30 сек– 15 раз;            прыжок в длину с места – 110 см;            прыжки через скакалку за 60 сек- не менее 85 раз            наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук            Техничко-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 9 Кю</p>
<b>Т</b>	<p>Бег 60 м- не более 10,8 сек;            бег 1500 м- не более 7 мин 55 сек;            подтягивания из виса на перекладине – 4 раза;            сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 12 раз;            прыжок в длину с места – не менее 1 м 60 см;            подъём туловища лёжа на полу за 30 сек –не менее 26 раз;            прыжки через скакалку за 60 с- не менее100 раз;            Техничко-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 7 Кю</p>	<p>Бег 60 м- не более 10,8 сек;            бег 1500 м- не более 7 мин 55 сек;            подтягивания из виса на перекладине – 4 раза;            сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу – не менее 12 раз;            прыжок в длину с места – не менее 1 м 60 см;            подъём туловища лёжа на полу за 30 сек –не менее 26 раз;            прыжки через скакалку за 60 с- не менее100 раз;            Техничко-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 7 Кю</p>
<b>СС 1</b>	<p>Бег 60 м – не менее 8,7 сек;            бег 2000м – не более 9 мин;            челночный бег – не более 7,6 сек;            подтягивание из виса на перекладине- не менее 10 раз;            сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- не менее 40 раз;            подъем туловища лежа на полу за 30 сек-не менее 32 раз;            прыжок в длину с места – 2 м 20 см;            прыжки через скакалку за 60 сек– не менее 140 раз;            наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук – не менее 4 раз;            КМС.            Техничко-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 2 Кю</p>	<p>Бег 60 м – не менее 8,7 сек;            бег 2000м – не более 9 мин;            челночный бег – не более 8,6 сек;            подтягивание из виса лежа на низкой перекладине- не менее 18 раз;            сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- не менее 30 раз;            подъем туловища лежа на полу за 30 сек- не менее 23 раз;            прыжок в длину с места – 1 м 85 см;            прыжки через скакалку за 60 сек– не менее 130 раз;            наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук – не менее 4 раз;            КМС.            Техничко-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 2 Кю</p>
<b>ВСМ</b>	<p>Бег 100 м – не менее 13,8 сек;            бег 2000м – не более 7 мин 20 сек;            челночный бег – не более 7,2 сек;            подтягивание из виса на перекладине- не менее</p>	<p>Бег 100 м – не менее 16,3 сек;            бег 2000м – не более 9 мин 50 сек;            челночный бег – не более 8,3 сек;            подтягивание из виса лежа на низкой перекладине-</p>



	<p>13 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- не менее 44 раз; подъем туловища лежа на полу за 30 сек-не менее 35 раз; прыжок в длину с места – 2 м 30 см; прыжки через скакалку за 60 сек– не менее 144 раз; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье – не более 6 см; Выполнение (подтверждение) МС. Технико-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 1Кю</p>	<p>не менее 19 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- не менее 34 раз; подъем туловища лежа на полу за 30 сек-не менее 26 раз; прыжок в длину с места – 2 м 00 см; прыжки через скакалку за 60 сек– не менее 134 раз; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье – не более 7 см ; Выполнение (подтверждение) МС. Технико-тактическое мастерство: выполнение аттестационных требований на 1Кю</p>
--	--	--

#### **4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля**

В практике спорта принято выделять три вида контроля - этапный, текущий и оперативный. Каждый из них увязывается с соответствующим типом физических и психических состояний спортсменов. Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем. Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль

знаний, умений и навыков - необходимые условия для выявления недостатков педагогического процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Этапный контроль направлен систематизировать знания, умения и навыки, закреплять и упорядочивать их. Проверка проводится в виде экзаменов по выполнению контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единого календарного плана).

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями каратиста. Умения проверяются наблюдением за попытками выполнения технических действий при разучивании и выполнении соревновательных упражнений. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Прежде чем исправить ошибку, тренер выясняет ее причину. В практике чаще всего встречаются две основные причины возникновения ошибок в выполнении упражнений спортсменами: неправильное представление о действии и недостаточная физическая подготовка, а также усложнение условий, затрудняющих выполнение. Если у ребенка сложилось неправильное представление о действии, тренер исправляет его ошибку повторным показом и объяснением, акцентируя внимание на те детали, о которых у каратиста сложилось неправильное представление. В этом случае пользуются различными методическими приемами:

- выполнение элемента упражнения, в котором имеется ошибка;
- выполнение упражнения в целом, обращая внимание на изменение в неудавшемся элементе;
- предложение выполнить действие неправильно, но с такой ошибкой в проведении, которая ликвидирует первоначально неправильное выполнение;

Если спортсмены имеют недостаточное физическое развитие или недостаточную физическую подготовку, то им рекомендуются такие общеразвивающие и специальные упражнения, которые помогут быстро ликвидировать отставание в выполнении данного упражнения.

В том случае, если ошибка возникает в результате усложнения условий для выполнения упражнения, тренер принимает меры для того, чтобы упростить их.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

#### **4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования**

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности.** Контрольные испытания желательно планировать накануне или сразу после очередных соревнований на фоне существенного снижения объема и интенсивности текущей тренировочной работы (вплоть до полного отдыха в течение 1-2 дней). Необходимо заботиться о должной мотивации занимающихся и стандартности процедуры тестирования. В беговых упражнениях стартовым сигналом является выстрел, хлопок или команда голосом находящегося рядом с местом старта помощника тренера с одновременной «отмашкой». В беге на 30, 100, 400, 500, 600, 800 и 1000 метров секундомер включается по «отмашке». Хронометраж во всех случаях имеется в виду «ручной». Беговые контрольные испытания выполняется на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка. Челночный бег 3x10 и 5x10 метров проводится в спортивном зале, стартовым сигналом является команда по свистку или команда голосом тренера. Хронометраж – «ручной». Челночный выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки.

Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Прыжковые упражнения выполняются общепринятым способом. Следует обратить внимание на то, чтобы место приземления в яме с песком и место отталкивания на дорожке находились в одной горизонтальной плоскости. В прыжках в длину с места отталкивание от края ямы не допускается. Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется измерительной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах. Метание теннисного мяча проводится на беговой дорожке или в спортивном зале. Расстояние фиксируется до 1 см. Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, засчитывается количество полных подтягиваний. Сгибание разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Подъем туловища к ногам лежа на полу проводится в спортивном зале, фиксируется количество раз. Выполняется на мате, ноги зафиксированы под нижнюю рейку шведской стенки, руки в замке за головой.

**Технико-тактическая подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку.** В приложении № 3 представлена система «кю» - это девять обучающих ступеней, отмеченных поясами, от белого пояса к коричневому. Изучая эти ступени, последовательно переходя с одной ступени на другую, юный каратист обретает базовые знания и умения, которые должны служить фундаментальной

предпосылкой будущих спортивных достижений. Изучив и освоив приведенные комбинации, каратист постигает и осознает принципы и логическую взаимосвязь перехода от одного технического действия к другому. Благодаря этому он сможет из имеющихся у него основных технических действий и понятий создать свой индивидуальный соревновательный комплекс технических действий. Материал скомпонован по принципу «от простого к сложному». На первых двух ступенях изучаются наименее травмоопасные приемы. На практике каратисты сначала обучаются отдельным техническим действиям и лишь потом, в спарринге, методом проб и ошибок, спортсмен соединяет отдельные технические действия в логической связанные комбинации. Каратисты осваивают технику избранного спорта на определенном уровне. Двигательное умение и навык характеризуют уровень выполнения технических действий. Формирование двигательного умения требует от обучаемого активного участия в учебном процессе, приучает анализировать сущность поставленных задач, условия выполнения, а также умение управлять движениями. Признаки того, что техника освоена спортсменом еще только на уровне двигательного умения: а) постоянная концентрация внимания на составляющих действие операциях; б) нестабильность результата действия, изменчивость техники действия, нарушения в технике исполнения сразу возникают под влиянием сбивающих факторов; в) малая слаженность движений приводит к относительно невысокой скорости выполнения технического действия во времени.

По мере многократного повторения действия оно становится отлаженным и привычным. Связи между действиями становятся прочными, гарантирующими их слитность. Отпадает необходимость в постоянной концентрации внимания. Это приводит к тому, что двигательное умение автоматизируется и превращается в двигательный навык.

Факторы, влияющие на формирование двигательных навыков:

- врожденные способности характеризуются генетической информацией при отборе для занятий конкретным видом физических упражнений.

- прошлый двигательный опыт (или ранее выработанная координация): двигательные навыки в виде врожденных движений, ограниченные по числу и

сложности двигательной деятельности (сгибание, разгибание) или двигательные навыки, образованные в результате специального обучения на протяжении жизни (бег, упражнения с мячом).

Методические особенности:

- добиться стабильности и автоматизма выполняемых действий;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения технического действия с максимальными усилиями и скоростью, точностью и экономичностью.

При ознакомлении тренируемых изучаемым двигательным действием главной задачей является создание у спортсменов представления, необходимого для правильного выполнения двигательного действия и побуждение к сознательному и активному его освоению. Занятие начинается с осознания спортсменом тренировочной задачи и формирования представлений о способе решения двигательной задачи. Формирование представлений об изучаемом двигательном действии - одна из особенностей обучения в физическом воспитании. Представление является чувственно-наглядным образом двигательного действия (оно возникает на основе того, что видит, слышит и чувствует обучаемый, опираясь при этом на свои знания). Чем точнее поймет обучаемый значение и сущность двигательного действия, тем точнее будут его представления о нем.

Обучение новому техническому действию необходимо начинать при наличии у обучаемых готовности к практическому разучиванию двигательного действия. Она характеризуется следующими компонентами:

- собственно физическая готовность к разучиванию двигательного действия, то есть уровень развития физических качеств (скоростно-силовых, выносливости, гибкости);
- двигательный опыт обучаемых - чем он разнообразнее, тем вероятнее наличие в нем представлений, необходимых при освоении нового действия;
- психическая готовность - определяется степенью развития волевых качеств, особенно когда двигательное действие связано с риском.

Готовность обучаемых определяют при помощи тестовых упражнений. Если тестирование выявляет неудовлетворительный уровень физической подготовленности, то проводятся дополнительные занятия по физической подготовке.

**Тактическая подготовка.** В каратэ реализуется тактика участия в соревнованиях. Тактика участия в соревнованиях реализуется через установку спортсмена на предстоящую деятельность. Установка может быть нескольких видов. Она может быть направлена на достижение первенства - «на победу»; на превышение собственного результата «наличный рекорд»; на демонстрацию определенного результата - «отбор к другому старту», «на призовое место». При подготовке каратистов к соревнованиям наиболее сложный вариант тактической установки - «на победу». Он должен базироваться на всесторонней подготовленности спортсмена. Опора на собственную подготовленность внушает спортсмену уверенность в своих силах и возможностях ее реализации в конкретных соревнованиях. Установка «на личный рекорд» более простая для применения в соревнованиях. Для ее реализации необходимы: высокий уровень физической подготовленности и готовность спортсмена строить свою тактику в зависимости от заранее наработанного и успешно проводимого в соревнованиях плана действий. Тактическая установка «на результат» (призовое место, отбор для участия в других соревнованиях, проверка качества освоения технических и тактических действий) чаще всего применяется в практике каратэ. Соревнования, в которых «проверяются» наработанные умения и навыки очень важны для каратистов, поскольку позволяют установить уровень формируемых умений и навыков. Тактическая установка «на результат» позволяет спортсменам рассчитывать силы и в тоже время навязывать противнику свою тактику. Тактическое мастерство каратистов, реализуемое в соревнованиях, зависит от уровня физической, технической, психологической подготовленности. Основой тактического мастерства спортсменов являются тактические знания, умения, навыки и тактическое мышление. Компонентами тактического мышления являются способность к восприятию, оценке, переработке информации, а также предвидение возможных действий противников.

Многолетний процесс подготовки каратистов должен строиться с учетом методических указаний:

- сознательности и активности (единство сознания и деятельности занимающихся);

- наглядности - единство чувственной и логической ступеней познания, основанной на взаимодействии сигнальных систем человека - первая сигнальная система (чувства), вторая сигнальная система (слово);

- соответствие педагогических воздействий возрасту занимающихся - предлагаемые нагрузки (физические, интеллектуальные, психические) должны быть доступны для каждого занимающегося.

Также необходимо соблюдать специфические принципы спортивной тренировки:

- направленность на максимально возможные достижения, углубленная специализация, индивидуализация;

- единство общей и специальной подготовки;

- непрерывность тренировочного процесса;

- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;

- волнообразность динамики нагрузок;

- цикличность тренировочного процесса;

- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

Организация медико-биологического обследования. В каратэ медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно в каратэ применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических,



биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов - необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля над здоровьем и подготовленностью каратистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль. Основная цель текущего обследования - оценить степень адаптации каратистов к тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль над уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии. Систематический контроль подготовленности каратистов позволит повысить эффективность тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Список литературных источников

- 1.Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.
- 2.Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
- 3.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
- 4.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
- 5.Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256с.
- 6.Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160с.
- 7.Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
- 8.Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
- 9.Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120с.
- 10.Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
- 11.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199с.
- 12.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.
- 13.Книга тренера по легкой атлетике /Под ред. Л.С. Хаменкова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 397с.
- 14.Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.

15.Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева, 2001. – 117с.

16.Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238с.

17.Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.

18.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.

19.Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.

20.Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

21.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192с.

22.Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351с.

23.Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256с.

24.Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.

25.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.

## **5.2. Перечень интернет ресурсов.**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>

2. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

3. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

4. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

5. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

6. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>

7. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

8. Федеральный портал «Дополнительное образование детей»  
// <http://www.vido>

## ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

## ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ п/п	Наименование мероприятий	Количество участников	Сроки проведения	Категория участников	Место проведения	Ответственный
1	Первенство города Сочи по каратэ (версия WKF)	100	январь	по положению	Сочи	Микеная С.А.
3	Турнир по каратэ на Кубок Главы города Сочи	100	март	по положению	Сочи	Микеная С.А.
4	Турнир города Сочи по каратэ	100	Апрель Май Июнь Сентябрь Октябрь Ноябрь Декабрь	по положению	Сочи	Микеная С.А.
8	ТМ по подготовке к краевым соревнованиям.		в течение года		по назначению	Давыдов А.Л.
9	Участие в первенстве и чемпионате Краснодарского края, России, международных соревнованиях	по вызову	в течение года		в течение года	Давыдов А.Л.
10	Прием контрольных нормативов		июль		Сочи	Брыченко Я.Ю., Тренеры-преподаватели
11	Участие во Всероссийских и	по вызову	в течение года		по положению	Давыдов

	международных соревнованиях, и турнирах					А.Л.
12	Участие во Всероссийских, краевых семинарах-совещаниях тренеров и судей		в течение года		по назначению	Давыдов А.Л.

### ПЕРЕЧЕНЬ ВОЗМОЖНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного	Тренировочный этап (этап спортивной)	Этап начальной подготовки	
<b>1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям</b>						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	

2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в	-	До 60 дней		-	В соответствии с правилами приема



	области физической культуры и спорта				
--	--	--	--	--	--

**Аттестационные требования для присвоения  
квалификационных степеней КЮ**

**9 кю, белый пояс.**

На 9 кю кихон выполняется из стойки "шизентай ":

- сейкен чоку цки, 10 раз;
- маэ гери, 10 раз;
- блок аге уке, 10 раз;
- блок сото уке, 10 раз;
- блок учи уке, 10 раз;
- блок гедан барай, 10 раз.

**8 кю, желтый пояс.**

На 8 кю все перемещения выполняются в дзенкуцу дачи.

Руки держать перед корпусом в боевой позиции.

Перемещение с ой цуки на три движения вперед и три назад с поворотом.

Перемещение с гияку цуки на пять подшагов вперед и так же назад с поворотом.

Перемещение с маэ гери на три шага вперед и три назад с поворотом.

Перемещение с маваши гери на три шага вперед и три назад с поворотом.

**Связки защита - контратака:**

- аге уке гияку цки назад вперед на один подшаг;
- сото уке - гияку цки назад вперед на один подшаг;

- гедан барай - гияку цки назад - вперед на один подшаг;
- учи уке - гияку цки вперед на один подшаг;
- кувырок вперед;
- кувырок назад.

### **7 кю, оранжевый пояс:**

- все перемещения на 7 кю выполняются из боевой стойки "фудо дачи";
- кизами цки на пять подшагов вперед с поворотом;
- гияку цки на пять подшагов вперед с поворотом;
- уракен учи пять подшагов вперед с поворотом;
- маэ гери на три шага вперед с поворотом;
- маваши гери на три шага вперед с поворотом.

### **Связки защита - контратака:**

- аге уке гияку цки назад вперед на один подшаг;
- сото уке - гияку цки назад вперед на один подшаг;
- гедан барай - гияку цки назад - вперед на один подшаг;
- учи уке - гияку цки вперед на один подшаг;
- шуто уке - назад вперед на один подшаг;
- кувырок вперед с подстраховкой;
- кувырок назад.

### **6 кю, зеленый пояс:**

Все перемещения на 6 кю выполняются из свободной боевой стойки.

Три раза вперед двойной подшаг без ударов, поворот то же.

Три раза вперед двойной подшаг кизами цки.

Три раза вперед двойной подшаг гияку цки.

Три раза вперед связка двойной подшаг кизами цки - гияку цки.

Двойной подшаг уракен учи - гияку цки.

Маэ гери.

Маваш гери.

### **Связки защита - контратака:**

- аге уке гияку цки назад – вперед;
- сото уке - гияку цки назад – вперед;
- гедан барай - гияку цки назад – вперед;
- учи уке - гияку цки вперед;
- колесо.

### **5 кю, синий пояс:**

Связка на один подшаг на месте с выпадом кизами цки - гияку цки.

Связка три раза с перешагом гияку цки - гияку цки.

Три раза скольжение вперед со связкой: зарядка ноги - гияку цки.

Три раза скольжение вперед со связкой: зарядка ноги - кизами цки.

Дорожка на маваш гери (три движения не ставя ногу на пол).

### **Связки защита - контратака:**

- аге уке гияку - цки назад вперед;
- гедан барай - гияку цки назад вперед;
- сото уке гияку - цки назад вперед;

- учи уке гияку - цки вперед;
- шуто уке - гияку цки назад вперед;
- колесо.

#### **4 кю, синий пояс:**

Связка кизами цки - гияку вперед на три подшага.

Связка с перешагом гияку цки - гияку цки три раза.

Связка на три раза: тройка кизами цки - гияку цки - перешаг гияку цки.

Связка на три раза: зарядка ноги - гияку цки.

Связка на три раза: зарядка ноги - кизами цки.

Дорожка на маваши гери (три движения не ставя ногу на пол).

С места иоко гери, толчок кекоми, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

Три шага вперед с ура маваши, поворот, то же.

С места ура маваши с передней ноги три раза левой ногой и три раза правой ногой.

#### **Связки защита - контратака:**

- гедан барай - кизами цки назад вперед;
- сото уке - кизами цки назад вперед;
- учи уде уке - кизами цки вперед;
- колесо.

#### **3 кю, коричневый пояс:**

Связка на месте на один подшаг, кизами цки - гияку цки, три раза с левой

стойки и три раза с правой стойки.

Связка с перешагом гияку цки - гияку цки, три раза.

Связка - тройка: кизами цки - гияку цки с перешагом гияку цки, три раза.

Дорожка маваша гери, пять раз, не ставя ногу на пол.

С места иоко гери кекоми три раза левой ногой и три правой ногой.

На три шага вперед и с поворотом ура маваша с задней ноги.

С места ура маваша с передней ноги три раза левой ногой и три раза правой ногой.

С места уширо гери.

### **Связки защита - контратака:**

- связка гедан барай - кизами цки назад вперед;

- связка сото уке - кизами цки назад вперед;

- связка учи уке - гияку цки вперед;

- колесо с разбега.

### **2 кю, коричневый пояс:**

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку цки на один подшаг на месте.

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку на два подшага, три раза вперед.

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку цки - маваша гери в верхний уровень.

Дорожка маваша гери.

С места иоко гери толчок, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

С места, фехтование ногами, маваша ура маваша, не менее 6 секунд в любой

уровень левой ногой, затем правой ногой.

С места уширо маваши, верхний уровень, три раза бьющей ногой.

Гедан барай - кизами цки назад вперед.

Сото уке кизами - цки назад вперед.

Учи уке кизами - цки вперед на три вперед.

Продемонстрировать в течение 30 секунд технику уклонов головы с виртуальным противником.

### **1 кю, коричневый пояс:**

Челнок, одиночный рукой в свободной форме, три раза левой рукой и три раза правой рукой, все три раза мощно с киме.

Челнок, двойка в свободной форме, мощное выполнение.

Челнок, тройка в свободной форме, мощное выполнение.

Дорожка маваши гери.

С места иоко гери толчок, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

Фехтование ногами 7 секунд верхний уровень левой и правой ногой.

Уширо маваши верхний уровень, три раза бьющей ногой.

Кизами цки, подсечка с захватом и добиванием в свободной форме, три раза с левой стойки и три раза с правой стойки.

### **Связки защита - контратака:**

- гедан барай кизами цки назад вперед;

- сото уке кизами цки назад вперед;

- учи уке кизами цки вперед на три вперед.

**Ката:**

Хейан шодан обязательно для всех экзаменуемых (кроме 9 кю), или любое другое ката по желанию на все пояса.

**Кумитэ:**

1. Дзю иппон кумитэ в соответствии с кихоном на тот кю, на который сдает экзаменуемый, атакующий бьет гияку цки или маэ гери или маваши гери на один подшаг, в зависимости от техники, которую делает защищающийся, и дает возможность провести контратаку.
2. Любой удар на контроль в голову (5-10 см) и хлопок в корпус пять раз.
3. С 7 кю по одному свободному поединку на демонстрацию активности, умение держать боевую стойку и выполнять удары и блоки в соответствии с требованиями традиционного каратэ в спортивной экипировке.