

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете
МБУ ДО «СПШ»
«24» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ»

«24» 05 2023
Е.М. Савосина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по виду спорта «каратэ»
(разноуровневая)

Возраст обучающихся и срок реализации Программы:
базовый уровень: 8-11 лет – 1 год (дисциплина: «весовая категория»);
продвинутый уровень: 12-17 лет – 3 года (дисциплина: «весовая категория»)
продвинутый уровень 10-17 лет – 3 года (дисциплина: «ката»)

Разработчик: инструктор-методист
Мухина Виктория Валентиновна

г. Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Краткая характеристика вида спорта «каратэ» и направленность Программы.....	3
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы.....	4
1.3. Адресат Программы.....	5
1.4. Объем и срок освоения Программы.....	7
1.5. Особенности организации учебно-тренировочного процесса.....	7
1.6. Цель и задачи Программы.....	8
1.7. Планируемые результаты.....	9
2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
2.1. Учебный план.....	10
2.2. Календарный учебный график.....	11
2.3. Методические материалы.....	12
2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса	13
2.3.2. Организация учебно-тренировочного процесса по каратэ.....	15
2.3.3. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки («базовый уровень»).....	24
2.3.4. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки («продвинутый уровень» - 10-14 лет).....	29
2.3.5. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки («продвинутый уровень» - 14 лет и старше)	32
2.3.6. Учебно-тематический план по теоретической подготовке	35
2.3.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	36
2.3.8. Применение восстановительных средств	37
2.3.9. Календарный план воспитательной работы	38
2.4. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы	40
2.4.1. Материально-техническое обеспечение	43
2.4.2. Кадровое обеспечение	44
3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	45

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта в системе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) составлена на основании Федеральных Законов от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и от 02 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), в соответствии с приказом о министерства просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, методическими рекомендациями по составлению дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки (Министерство просвещения РФ, утверждены ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26 декабря 2022 года), концепцией развития детско-юношеского спорта РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 28.12.2022 года № 3894 – р. Программа определяет содержание спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

1.1. Краткая характеристика вида спорта «каратэ» и направленность Программы

Каратэ (яп. 空手道 каратэ-до: «путь пустой руки») – японское боевое искусство, система защиты и нападения. 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.

Каратэ, представляет собой сложную систему психофизического тренинга и объединяет в себе и духовную дисциплину, и оздоровительную систему, и предмет самообороны, и спорт.

В основу всей системы физического развития карате положен известный принцип контраста, борьбы и единства двух противоположных начал, знаменитых восточных «ян» и «инь». Это – чередование мягкого и жесткого, медленного и быстрого, слабого и сильного, спокойного и напряженного, интуитивного и рационального, пассивного и активного, внешнего и внутреннего.

Каратэ относится к спортивным стилям, т.е. бои проводятся в полный контакт и обязательно в защите, для того, чтобы снизить травматизм). Технические приемы выполняются как руками, так и ногами в равной степени, много вращательных движений и ударов в прыжке.

Тренировка по каратэ WKF базируется на трёх основных техниках:

- кихон – тренировка основ, базовая техника.
- кумитэ – тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ). По дзю-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, самбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях^[6].

- 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.

В карате употребляется общепринятая международная терминология каратэ.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам карате: дзю-кумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником)/

Выполнение ката. Все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные (обычно три участника). Ката выполняются обязательные и по выбору, из заранее объявленного списка. Всего известно более 50 ката.

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

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников.

Кумите. Спортивный поединок, или кумите, – это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми – «встреча» и те – «рука». Спортивный поединок в карате регламентируется строгими правилами.

В соревнованиях по спортивному карате могут вводиться дополнительные ограничения, например запрет наносить удары в голову. Иногда, наоборот, разрешаются удары ногами в нижнем уровне, подсечки и др. приемы.

На сегодня каратэ WKF занимает достойное место среди мировых видов спорта-кандидатов на включение в программу Олимпийских игр. По рейтингу всех видов спорта, которые входят в программу Олимпийских игр или претендуют на это, каратэ WKF занимает 15-ю позицию (из 33 заявленных).

Квалификационная система

По завершении каждого этапа обучения в спортивном карате проводятся экзамены по нескольким направлениям:

- на знание базовой техники — кихон;
- на правильность выполнения формальных технических комплексов – ката;
- спортивный поединок – кумите;

Занятия каратэ позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач.

Всероссийский реестр видов спорта устанавливает в каратэ код 1750001511Я следующие дисциплины (весовые категории): 36 кг, 40 кг, 45 кг, +45 кг, 47 кг, 48 кг, 50 кг, 51 кг, +51 кг, 52 кг, 53 кг, 54 кг, 55 кг, +56 кг, 57 кг, +59 кг, 60 кг, +60 кг, 61 кг, 63 кг, 67 кг, 68 кг, +68 кг, 70 кг, +70 кг, 75 кг, 76 кг, +76 кг, 78 кг, 84 кг, +84 кг, ката, ката-группа, командные соревнования.

Программа, направлена на:

- вовлечение лиц в систематические занятия физической культурой и спортом;
- физическое воспитание;
- физическое развитие личности;
- формирование культуры здорового образа жизни;
- выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и отличительные особенности Программы

В связи с реформой российской образовательной системы в настоящее время реализуются дополнительные образовательные программы, направленные на сохранение

и укрепление здоровья детей, подростков решение задач формирования общей культуры личности.

Потребность в двигательной активности у детей и подростков носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в соревновательной деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта, в данном случае «каратэ».

Занятия каратэ позволяют с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и оздоровительных задач. Богатейшая история каратэ свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этим видом спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей.

В связи с этим **актуальность** данной программы состоит в том, что в условиях дополнительного образования она призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям.

В Программе используется **параллельный принцип**, который предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

Программа может реализовываться с использованием различных образовательных технологий, в том числе **дистанционных**, и электронного обучения (возможно использование смешанной технологии, при которой часть Программы реализуется в очной форме, а часть – в дистанционной форме).

Содержание средств обучения обучающихся каратэ может быть дополнительно вариативным, разработанным тренером-преподавателем с учетом интересов обучающихся.

Отличительной особенностью данной Программы является спортивно-оздоровительная и воспитательная работа. Стремление к общим стандартам техники, средств и методов технической подготовки в стремлении достичь высоких результатов. Поэтому необходима творческая работа тренера-преподавателя над индивидуальными особенностями воспитанников. При этом следует учитывать, что индивидуальные особенности развития каждого из обучаемых редко вполне соответствуют типовым характеристикам, о которых написано в руководствах. В связи с этим следует говорить о необходимости учитывать индивидуальные особенности развития и подготовленности обучаемых. Следовательно, главной задачей процесса совершенствования личности обучаемых в теоретическом, техническом и тактическом развитии является усовершенствование структуры двигательных действий, их динамики, кинематики и ритма с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

1.3. Адресат Программы

Программа адресована обучающимся 8 – 17 лет.

Специфической особенностью учебно-тренировочных занятий на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки является содействие нормальному физическому развитию, укреплению здоровья и изучение техники избранного вида спорта, совершенствование форм и функций организма, формирование двигательных навыков, умений и связанных с ним знаний. Занятия на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки направлены на общее физическое развитие обучающихся, а также нравственных, эстетических качеств.

В процессе занятий с обучающимися целесообразно уделять внимание гигиене, планированию режима дня, формированию навыков взаимодействия в коллективе (управление эмоциями, разрешения конфликтов), предупреждению травматизма.

Программа предусматривает следующие **уровни обучения**:

- **«Базовый уровень» (8-11 лет – для спортивной дисциплины: «весовая категория»)** предполагает использование и реализацию таких форм организационного материала, которые допускают освоение специализированных знаний по общей подготовке и освоение базовых знаний в избранном виде спорта, изучении терминологии и специализированных понятий, обеспечивающих базисную основу для освоения учебного материала Программы. Организационные формы занятий, разновидность подготовки и средств физического воспитания гарантированно формируют умения и навыки для участия обучающихся в соревновательной деятельности по избранному виду спорта.

Цель реализации Программы **«базовый уровень»** - отбор обучающихся на начальный этап спортивной подготовки.

Контроль осуществляется за уровнем формирования базовых знаний выбранного вида спорта, общей физической подготовке, специальной физической подготовке, за уровнем сформированности двигательных умений (техническая подготовка), за умением демонстрировать навыки соревновательной деятельности.

- **«Продвинутый уровень» (12-17 лет – для спортивной дисциплины: «весовая категория»)** и **(10-17 лет для спортивной дисциплины: «ката»)** предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих углубленное изучение сведений в области избранного вида спорта, освоение более сложных и вариативных, узкоспециализированных умений и двигательных навыков, основанных на технических элементах избранного вида, формирующих ранее профессиональное самоопределение в рамках содержательно-тематического плана, а также обеспечивающих возможность участия обучающихся в соревновательной деятельности различного уровня.

Цель реализации Программы **«продвинутый уровень»** - углубленное изучение материала близкого по уровню к дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (например, зач обучающимися с учебно-тренировочного этапа, но готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе) и наоборот (например, обучающийся показавший результат на первенстве субъекта РФ, выполнивший разряд согласно режиму работы, и готовым к продолжению прохождения спортивной подготовки на тренировочном этапе программы спортивной подготовки).

Контроль осуществляется за уровнем сформированных знаний в выбранного вида спорта, уровнем общей и специальной физической подготовки, за умениями демонстрировать технические и тактические действия в стандартной и вариативной соревновательной обстановке за личностными достижениями и результатами соревновательной деятельности. Осуществляется отбор одаренных и талантливых обучающихся по направлению «Физическая культура и спорт».

На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки:

- зачисляются дети на «базовый уровень» с 8 до 11 лет (спортивная дисциплина: **«весовая категория»**), желающие заниматься каратэ, имеющие письменное разрешение врача;

- дети, освоившие «базовый уровень», прошедшие итоговую аттестацию, зачисляются переводом на «продвинутый уровень» программы, либо на начальный этап программы спортивной подготовки, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача;

- зачисляются дети на «продвинутый уровень» с 12 до 17 лет для спортивной дисциплины: **«весовая категория»** и 10-17 лет для спортивной дисциплины: **«ката»**, желающие заниматься каратэ, имеющие письменное разрешение врача.

- дети, прошедшие обучение на «продвинутом уровне» не менее одного года, прошедшие промежуточную аттестацию, выполнившие разряд, показавшие результат на первенстве субъекта РФ зачисляются переводом на программы спортивной подготовки на учебно-тренировочный этап, согласно режиму отделения, имеющие письменное разрешение врача.

При реализации Программы используется параллельный принцип – разрабатывается одна Программа, которая предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания Программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, что дает возможность каждому обучающемуся овладеть материалом на доступном уровне.

1.4. Объем и срок освоения Программы

Программа реализует спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки:

- «базовый уровень» со сроком на 1 год;
- «продвинутый уровень» со сроком на 3 года.

Программа по виду спорта каратэ рассчитана на 52 недели.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах и не может превышать 2-х часов.

Этап подготовки / уровень обучения	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия, ак/час
	в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ базовый уровень</i>	312	6	3	2
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень</i>	312	6	3	2

1.5. Особенности организации образовательного процесса

Возможные **формы** обучения – очная, дистанционная.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии могут быть:

- фронтальная (с новичками или обучающимися, имеющими квалификацию по избранному виду спорта);
- групповая (в зависимости от подготовленности обучающихся);
- индивидуальная (с отстающими, новичками, при подготовке к аттестации, соревнованиям).

Программа предусматривает **уровни обучения:**

- «базовый уровень» (8-11 лет) для спортивной дисциплины: «**весовая категория**»;
- «продвинутый уровень» (12-14 лет); (15-17 лет) для спортивной дисциплины: «**весовая категория**» и (10-17 лет) для спортивной дисциплины: «**ката**».

Группы формируются из обучающихся разного возраста.

Тип занятий может быть: комбинированный, теоретический, практический, диагностический, контрольно-тестовый, контрольный, тренировочный, соревновательный, игровой.

Формы проведения занятий могут быть: беседа, мастер-класс, соревнование, опрос, встреча матчевая, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, открытое занятие,

показательные выступления, отчетное занятие, вводное занятие, учебно-тренировочные мероприятия, спаринг, учебная игра, итоговое занятие.

Режим занятий. На спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки зачисляются дети с 8 лет, желающие заниматься каратэ, имеющие письменное разрешение врача.

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в спортивно-оздоровительные группы.

Обучающиеся на спортивно-оздоровительном этапе проходят подготовку на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки, различающихся возрастом, задачами подготовки и содержанием учебного материала.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий их проведения обязательно соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, занимающихся видом спорта каратэ,

Все обучающиеся проходят ежегодное медицинское обследование в ОВКиСМ. Время на обследование выделяется вне сетки часов.

Режим учебной работы ежегодно разрабатывается и утверждается спортивной школой на начало учебного года.

Этап подготовки / уровень обучения	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость группы, чел.	в объем часов		Число занятий в неделю	Продолжительность тренировочного занятия (min/max), час
			в год	в неделю		
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ базовый уровень</i>	8-11	15-20	312	6	3	2
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень (спортивная дисциплина: «весовая категория»)</i>	12-17	15	312	6	3	2
<i>Спортивно-оздоровительный этап/ продвинутый уровень (спортивная дисциплина: «ката»)</i>	10-17	15	312	6	3	2

Расписание учебно-тренировочных занятий рекомендуется утверждать после согласования с тренерско-преподавательским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в общеобразовательных организациях.

На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки группы могут быть смешанными или формируются с учетом гендерной принадлежности обучающихся, разница в возрасте не должна превышать 3-х лет в группах с контингентом обучающихся с 12 лет для спортивной дисциплины: «весовая категория» и с 10 лет для спортивной дисциплины: «ката».

1.6. Цель и задачи Программы

Цель программы: формирование основ здорового образа жизни, укрепление здоровья и разностороннее физическое развитие обучающихся через обучение каратэ.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение двигательным умениям и навыкам;
- обучение техническим приемам каратэ;

- обучение разнообразным комбинациям, а также тренировки в паре;
- обучение правилам поведения на занятиях;
- обучение правилам судейства соревнований.

Развивающие:

- формирование познавательной активности;
- развитие кондиционных и координационных способностей;
- овладение двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой);
- овладение правилами судейства соревнований;
- приобретение соревновательного опыта;
- формирование социальной активности: капитан команды, старший в группе, судья по каратэ.

Воспитательные:

- воспитание интереса к занятиям по каратэ;
- воспитание самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания;
- воспитание уважительного отношения к сопернику;
- воспитание коммуникативных навыков.

Задачи и преимущественная направленность на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки:

- привлечение максимального возможного количества обучающихся различного возраста к систематическим занятиям каратэ;
- формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактики вредных привычек;
- всестороннее гармоничное развитие личностных и физических качеств у обучающихся, укрепление их здоровья и закаливание их здоровья и закаливание организма;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Задачи спортивно-оздоровительного занятия:

- образовательные – обучение технике каратэ и других видов спорта; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;
- оздоровительные – повышают формирование правильной осанки, физическую подготовленность, закаливание организма;
- воспитательные – усиливают проявление нравственных, волевых, эстетических и других положительных качеств личности.

Планирование содержания занятий на спортивно-оздоровительных этапах спортивной подготовки включает постановку задач, подбор конкретных упражнений для их решения, план регламента занятия (интенсивность, длительность, количество повторений упражнения, интервалы отдыха).

1.7. Планируемые результаты

Планируемые результаты и способы определения их результативности.

На конец учебного года обучающиеся **должны:**

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития:

- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по каратэ;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые, нравственные качества;
- научиться самостоятельно работать;
- применять правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях;
- сдать промежуточную и итоговую аттестацию по выполнению нормативов по общей и специальной физической подготовки и технического мастерства.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- выступление на соревнованиях, выполнение и подтверждение разрядов в зависимости от уровня обучения.

2. СОДЕРЖАНИЕ И ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по виду спорта «каратэ» содержит материал для обучающихся различного возраста на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

2.1. Учебный план

Учебный план Программы – это документ, включающий:

- перечень предметных областей;
- структуру и продолжительность этапов подготовки;
- продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям;

Учебный план включает теоретические и практические занятия. Предусматривает участие в соревнованиях по усмотрению тренера-преподавателя в базовом уровне, инструкторская и судейская практика, антидопинговые мероприятия проводятся тренером-преподавателем вне сетки часов учебного плана.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ (базовый уровень)

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	100		100	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	12	12		наблюдение
5	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
Количество часов в год на освоение программного материала:*		312	12	300	

Примечание:

* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта каратэ (продвинутый уровень)

№ п/п	Название раздела	Всего часов в год			Формы контроля и аттестации
		всего	теория	практика	
1	Общая физическая подготовка *	140		140	наблюдение
2	Специальная физическая подготовка *	58		58	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	100		100	наблюдение
4	Теоретическая подготовка	9	9		наблюдение
5	Соревновательная деятельность	3		3	соревнования
6	Промежуточная и итоговая аттестация	2		2	контрольно-переводные упражнения
Количество часов в год на освоение программного материала:*		312	9	302	

Примечание:

* самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, время отпуска, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере до 10 % от общего объема часов.

2.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «каратэ» (базовый уровень)

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая, подготовка		1	1	1		2	3		2		1	1	12
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1				2
Итого часов за месяц	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
Итого часов в год													

Календарный учебный график по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по виду спорта «каратэ» (продвинутый уровень)

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10	9	11	7	11	19	20	19	7	11	8	8	140
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	58
Техническая и тактическая подготовка	11	9	11	10	12			2	11	10	12	12	100
Теоретическая подготовка		1	1			2	3		2				9
Соревновательная деятельность				1							1	1	3
Промежуточная и итоговая аттестация				1					1				2
Итого часов за месяц	26	24	28	24	28	26	26	26	26	26	26	26	312
Итого часов в год													

2.3. Методические материалы

Практический материал для практических занятий и самостоятельной работы. Он планируется с учетом возрастных особенностей обучающихся. Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе подготовки борцов. Программный материал может выполняться обучающимися в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Значительное омоложение контингента обучающихся, произошедшее в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных обучающихся, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

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

2.3.1. Методические рекомендации по организации учебно-тренировочного процесса

Перед началом учебно-тренировочных занятий по каратэ тренер-преподаватель обязан:

— проверить исправность сантехнического оборудования в душевых кабинках и туалетных комнатах;

— проверить исправность электроосвещения;

— подготовить спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь для безопасного и эффективного проведения учебно-тренировочного занятия;

— проверить закрепленные и используемые спортивные снаряды и оборудование.

- Надеть спортивную форму, соответствующую виду спорта, сезону и погоде.

- Проверить татами на отсутствие посторонних предметов.

- К учебно-тренировочным занятиям по каратэ допускать спортсменов (обучающихся), прошедших медицинский осмотр и не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. Спортсмены (обучающиеся), не прошедшие медицинский осмотр, к учебно-тренировочным занятиям не допускаются.

- Проверить внешний вид спортсменов (обучающихся). Проконтролировать, чтобы спортсмены (обучающиеся) сняли с себя предметы, представляющие опасность, как для себя, так и для других спортсменов (часы, цепи, кольца, браслеты). Очки при работе в парах запрещены. Если есть брегеты на зубах, об этом должны быть предупреждены тренер и партнеры.

- Контролировать, чтобы при проведении боя в спарринге, оба спортсмена были в защитной форме (жилет защитный, шлем, защита ног, перчатки защитные (накладки), протектор голени, капа, протектор грудной, протектор-бандаж для паха).

- Допускать спортсменов (обучающихся) после перенесенных травм и заболеваний к учебно-тренировочным занятиям только с разрешения врача.

- Тренер-преподаватель по каратэ не должен приступать к работе, если условия труда не соответствуют требованиям по охране труда или другим требованиям, регламентирующим безопасность спортсменов (обучающихся).

- Тренер-преподаватель по каратэ должен начинать учебно-тренировочное занятие с разминки.

- Тренер-преподаватель по каратэ несёт ответственность за жизнь и здоровье спортсменов (обучающихся) во время проведения учебно-тренировочных занятий.

Во время учебно-тренировочных занятий:

- Не допускать до учебно-тренировочных занятий по каратэ спортсменов (обучающихся) без спортивной формы и спортивной обуви.

- Не допускать до учебно-тренировочных занятий спортсменов (обучающихся) с ярко выраженными признаками заболевания.

- Перед проведением основной части учебно-тренировочного занятия делать разминку.

- Вести постоянный контроль за индивидуальной дозировкой физических нагрузок спортсменам (обучающимся).

- Организовать страховку спортсменов (обучающихся) при выполнении приемов.

- Не допускать выполнения упражнений на неровном, скользком покрытии, не допускать падения спортсменов (обучающихся) на руки.

- Строго следить за соблюдением порядка и дисциплины во время проведения учебно-тренировочных занятий.

- Громко и четко подавать все команды (сигналы) спортсменам (обучающимся).

- Следить, чтобы посторонние лица (в том числе родители, законные представители спортсменов (обучающихся)) не находились в местах проведения учебно-тренировочных занятий.

- Не оставлять спортсменов (обучающихся) без присмотра в спортивном зале.

- При ухудшении состояния здоровья, в том числе при проявлении признаков острого заболевания (отравления), работник обязан немедленно остановить учебно-тренировочное занятие, известить об этом директора Учреждения, и обратиться в ближайший медпункт.

- Запрещается курить, принимать пищу на рабочем месте.

- Необходимо соблюдать правила поведения в помещениях спортсооружения и на его территории, пользоваться только установленными проходами.

Требования в аварийных ситуациях.

При выполнении работ тренером-преподавателем по каратэ возможно возникновение следующих аварийных ситуаций:

- повреждения и дефекты в конструкции зданий по причине физического износа, истечения срока эксплуатации;

- поражение электрическим током по причине неисправности электроприборов;

- технические проблемы с оборудованием по причине высокого износа оборудования;

- возникновение очагов пожара по причине нарушения требований пожарной безопасности.

Действия работника при возникновении аварий и аварийных ситуаций.

- При возникновении повреждений на татами или в других местах проведения учебно-тренировочных занятий, необходимо прекратить проведение учебно-тренировочных занятий и сообщить о повреждениях директору Учреждения. Учебно-тренировочные занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и (или) инвентаря.

- При получении спортсменом (обучающимся) травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом директору Учреждения и родителям (законным представителям) пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее медицинское учреждение.

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать спортсменов (обучающихся) из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре директору Учреждения и в пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

- При несчастном случае, внезапном ухудшении здоровья, микротравме, необходимо оказать пострадавшему первую помощь, при необходимости вызвать скорую медицинскую помощь, сообщить о случившемся директору Учреждения и сохранить без изменений обстановку на рабочем месте до расследования, если она не создаст угрозу для спортсменов (обучающихся) и не приведет к аварии.

- При жалобе на плохое самочувствие немедленно направить спортсмена (обучающегося) в медицинский кабинет.

- Оказывая помощь пострадавшему при переломах костей, ушибах, растяжениях, надо обеспечить неподвижность поврежденной части тела с помощью наложения тугой повязки (шины), приложить холод. При открытых переломах необходимо сначала наложить повязку и только затем — шину.

- При наличии ран необходимо наложить повязку, при артериальном кровотечении — наложить жгут.

- Пострадавшему при травмировании, отравлении и внезапном заболевании должна быть оказана первая медицинская помощь и при необходимости организована его доставка в учреждение здравоохранения.

- В случае обнаружения какой-либо неисправности, нарушающей нормальный режим учебно-тренировочного занятия, его необходимо остановить. Обо всех замеченных недостатках поставить в известность директора Учреждения.

Требования к тренеру-преподавателю после окончания работы

- Убрать спортивный инвентарь и спортивное оборудование в отведенное для хранения место.
- Проветрить спортивный зал, обесточить электроприборы, выключить освещение.
- Обо всех недостатках, обнаруженных во время проведения учебно-тренировочного занятия поставить в известность администрацию Учреждения.
- Убедиться в том, что все спортсмены (обучающиеся) переоделись и покинули спортооружение.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3.2. Организация учебно-тренировочного процесса по каратэ

Педагогическая работа с обучающимися, направленная на освоение ими основ каратэ и техник других видов спорта для обеспечения ее эффективности, должна проводиться системно. Процесс занятий физическими упражнениями должен быть целостным и осуществляться путем последовательного проведения отдельных занятий. Каждое отдельное занятие на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки является самостоятельным звеном целостного процесса и тесно связано с предыдущими занятиями.

Каждое занятие на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки имеет свое содержание и форму. Содержание составляет активная практическая деятельность обучающихся, направленная на физическое совершенствование и выражающаяся в выполнении физических упражнений. Формой занятия являются относительно устойчивые элементы: длительность выполнения упражнений, количество повторений упражнений, очередность их выполнения, режим отдыха, содержание и форма спортивно-оздоровительного занятия взаимосвязаны. Обязательное условие качественного проведения занятия – соответствие формы занятия его содержанию. Содержание занятия определяют его задачи.

Направленность на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

Занятия общей физической подготовки способствуют всестороннему физическому развитию обучающихся. Проводятся со всеми возрастными группами, в них характерно разнообразие учебного материала и умеренные физические нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с обучающимися на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, которые подробно изучают технико-тактические действия каратэ. В каждом отдельном случае занятия требуют конкретной методики и четкой дозировки нагрузки.

Занятия профессионально-прикладной направленности проводятся с обучающимися с 13 летнего возраста материал для изучения на этих занятиях включает технику и тактику каратэ, элементы инструкторской и судейской практики.

Занятия с лечебной целью проводятся для восстановления организма. На спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки эти занятия проводятся по разработанным методикам (программа обучения здоровью, программа повышения интереса к занятиям) или с рекреационной направленностью (игры на свежем воздухе, экскурсии).

По характеру решаемых задач на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки занятия распределяются:

- занятия изучения нового и повторения пройденного материала (наиболее часто применяются в обучении техническим действиям);

- занятия по совершенствованию (направленные на повышение физической подготовленности),
- занятия контрольные (подведение итогов) могут носить характер соревнований, тестирования.

Структура на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки

Подготовительная часть – направлена на организацию обучающихся и обеспечение их функциональной готовности для решения задач основной части занятия. Средствами подготовительной части являются: строевые упражнения, комплекс общеподготовительных упражнений.

Основная часть – решаются задачи специальной функциональной подготовки; вооружение специальными знаниями о здоровье, физической подготовленности, каратэ и других видов спорта и усвоение этих знаний обучающимися; формирование двигательных умений и навыков; развитие физических качеств. Средства решения этих задач – общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, подвижные игры, противоборство.

Заключительная часть – решаются задачи организованного завершения занятия, снижения физического и психического напряжения организма обучающихся, подведение итогов занятия. Средства, применяемые в этой части – упражнения на восстановление дыхания, медленный бег и ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

Основные методы физической подготовки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки:

- игровой (проведение подвижных игр и игровых упражнений);
- соревновательный (эстафеты, выполнение контрольных нормативов по ОФП);
- повторный (развитие координационных, скоростных, силовых способностей и гибкости);
- равномерный (развитие общей выносливости в длительном беге);
- круговой (комплексное развитие физических качеств занимающихся при помощи организационно-методической формы проведения занятий – круговая тренировка).

Основные методы обучения технике спортивной каратэ: целостно-конструктивный (изучение техники в целом виде), расчленено-конструктивный (изучение техники по частям, а затем соединение в целое).

Основные методы воспитания: убеждения, поощрения, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, трудового воспитания.

При обучении обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки формируется специальные знания, умения и навыки. Могут проводиться спортивные викторины (на знание теоретического материала), соревнования по общей физической подготовке.

Тренерам-преподавателям. Работающим на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки следует прослеживать динамику роста подготовленности обучающихся, позитивные личностные изменения и высокую мотивацию к регулярным занятиям каратэ.

Основные средства применяемые на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки:

- Гимнастические упражнения, подвижные игры и эстафеты, средства подготовки каратистов.
- Общеподготовительные упражнения оказывают разностороннее воздействие на развитие физических качеств юных каратистов, повышения функциональных возможностей систем организма и слаженность их работы в процессе физической нагрузки.
- Специально-подготовительные упражнения оказывают воздействие на развитие физических качеств, возможностей функциональных систем организма обучающихся,

косвенно определяющих достижения в каратэ. К этой группе относятся и специально-подготовительные (подводящие) упражнения, помогающие изучению техники и тактики каратэ.

- Тренировочные модели соревновательных упражнений включают технические и тактические действия, необходимые для ведения противоборства в условиях соревнований.

- Средства психологической подготовки:

Идеомоторные упражнения – применяются в процессе подготовки каратистов путем многократного мысленного воспроизведения содержания технического действия с концентрацией внимания на его главных моментах;

Эмоциональная настройка – на предстоящее выполнение двигательного действия – заключается в создании необходимого эмоционального фона или полной мобилизации сил для выполнения нового двигательного действия или результативной попытки при участии в тестах по общей физической подготовке.

- Средства воспитания личности (беседа, объяснения, пример и другие).

- Индивидуальные средства физической подготовки, выполняемые в домашних условиях (комплекс утренней зарядки, самостоятельно выполняемые задания по развитию физических качеств).

- Средства профориентационной направленности.

Основные методы физической подготовки: игровой, соревновательный, повторный, равномерный, круговой, переменный (нагрузка выполняется слитно, но изменяются ее параметры – темп. Ритм, амплитуда).

Основные методы обучения: целостно-конструктивный, расчленено-конструктивный, методы направленного прочувствования движений (основаны на восприятии сигналов от работающих мышц, отдельных частей тела. На мышечных ощущениях). Методы направленного прочувствования успешно реализуются, если упражнение выполняется в замедленном темпе, с неопредельными усилиями и скоростью. Помощь. Оказываемая тренером-преподавателем по направлению усилия обучающегося.

Основные методы воспитания: убеждение, поощрение, разновидность наказания – порицание, педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки, с одной стороны, заключается в учете сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. С другой стороны, должна оказываться направленность на гармоничное развитие физической, интеллектуальной, нравственной, эстетической, волевой сфер обучающихся. Особенности обучения во многом сходны с типичными для спортивно-оздоровительного этапа.

Учебно-тренировочный процесс, строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой возрастной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов-каратистов.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления обучающихся.

Личность одаренного спортсмена-каратиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связаны с содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики каратэ.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими каратэ, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике каратэ и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических основ каратэ, овладения двигательной культурой каратэ и овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях обучающийся овладевает историческим опытом и элементами культуры каратэ, осваивает методические основы (планирование, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на главные, основные, отборочные и контрольные.

На учебных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия. В тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Тренировочные занятия представляют тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической и психологической. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентов и контингентом участников.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения. Расчетно-плановая часть включает учебный план и планы-графики расчета учебных часов по годам обучения.

Основной формой организации и проведение учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по каратэ состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего занятия): организация обучающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Задачи основной части (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники и тактики упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие специально-физических качеств.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения

дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Интеграция видов обучения позволит в большой мере индивидуализировать подготовку юных спортсменов-каратистов

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера-преподавателя и обучающегося
1.	Сообщающее	1. Тренер-преподаватель) сообщает учебную информацию. 2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированное	1. Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль обучающегося. Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3.	Проблемное	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет основные части. 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающийся формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Обучающийся осознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения, обучающегося в форме:

- программированных заданий;
- проблемных заданий;
- игровых заданий;
- самостоятельных заданий.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте спортсмена готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как спортсмен овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «суждением ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышения уровня развития специальных физических качеств.

Технико-тактическая подготовка

Каратэ, представляет собой сложную систему психофизического тренинга и объединяет в себе и духовную дисциплину, и оздоровительную систему, и предмет самообороны, и спорт.

Каратэ состоит из большого числа ката, базовых движений и приемов, которые ученик не в состоянии усвоить за короткий промежуток времени. Все приемы взаимосвязаны, и если до конца не понимать сути каждого из них, ждет неудача на долгом пути. Если ученик хорошо овладел одним приемом, то сможет открыть для себя взаимосвязь его с другими. Все двадцать ката могут быть сведены к нескольким базовым. Если научился мастерски исполнять одну из них, то вскоре сможет выполнять и другие.

Технический комплекс состоит из нескольких разделов:

- КИХОН (базовая техника). Предназначается для развития двигательных - координативных навыков, развития силы, выносливости и абсолютного подчинения тела разуму.

- КИХОН-КУМИТЭ (обусловленный базовый поединок). Предназначен для поступенчатого и последовательного освоения и применения базовой техники а произвольном поединке. Имеет несколько взаимосвязанных разновидностей.

- ГОХОН-КУМИТЭ (бой на 5 шагов). Состоит из 5 запрограммированных атак по одному уровню с обусловленной контратакой после 5-го движения. Предназначается для приобретения навыков в проведении серии атак в перемещении. Начальная ступень:

- САНБОН-КУМИТЭ (бой на 3 шага). Состоит из 3 обусловленных разнотипных атак рукой и ногой по разным уровням. Предназначается для наработки навыков: а) в проведении тактически грамотно построенной комбинационной атаки (для атакующего); б) в проведении мгновенной контратаки после серии атак;

- КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (базовый бой на одно запрограммированное действие – атаку). Предназначается для развития комбинационного мышления в контратаке. Существует несколько уровней, в зависимости от сложности и количества контратакующих действий (сэдан, нидан, садан, ёндан);

- ДЗИЮ-ИППОН-КУМИТЭ (произвольный бой на одно атакующее действие из свободной стойки с обязательной контратакой);

- ДЗИЮ-КУМИТЭ (мягкий свободный бой без ограничений);

- КУМИТЭ-СИАЙ (соревновательный поединок с судейством).

Важнейшее место в системе тренинга в рамках стиля занимают формальные упражнения. Всего их более двух десятков.

Классическими составляющими тренинга практически во всех стилях каратэ считают:

- КИХОН (или «основная техника»). Основной целью КИХОНа является отработка связей разум-тело, когда сначала малопослушное тело со временем подчиняется разуму, а затем уже ставка делается на выработку устойчивого двигательного навыка, позволяющего выполнять любое действие автоматически, на уровне рефлекса.

- КАТА («форма» или формальные упражнения). Основная цель КАТА-это совершенствование психологических характеристик, психический самоконтроль через реализацию достигнутого в КИХОНЕ.

- КУМИТЭ (спарринг в различных версиях). Практика КУМИТЭ помогает укрепить дух через реализацию техники, глубокое осознание важнейших моментов КАТА во взаимодействии с соперником или противником.

Прежде чем приступить к непосредственному описанию основ базовой техники, необходимо ознакомить обучающихся с некоторыми понятиями и терминами:

- направление движения (удара) – маэ-ни, ёко-ни, усиро-ни, ути, сото, отоси;
- траектории – агэ, маваси, коми, ути;
- уровни атаки и защиты – дзёдан, тюдан, гёдан;
- название некоторых частей тела.

Принципы работы тела:

- в проведении любого приема участвует все тело,
- все составляющие движения, а так же концентрация физических сил в момент нанесения удара или постановки блока – заканчиваются одновременно,
- энергия приема полностью зависит от правильной координации движения и дыхания,

- каждый прием выполняется по схеме расслабление – напряжение,
- обязательна ментальная координация векторов мышечных напряжений в единой точке, точке приложения силы блока или удара,
- любой прием выполняется с максимальной силой и скоростью.

Осанка – это важнейшее понятие в боевых искусствах и одновременно – отправная точка для начала изучения и отработки базовой техники.

Базовая техника

В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из важнейших категорий реального боя. КАМАЭ – в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией. Важной составной частью общего понятия КАМАЭ выступает понятие «стойки».

Стойки – тати-вадза

Стойка – это также определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости.

«Естественные стойки», основные «внутренние» стойки, основные «внешние» стойки.

Методы отработки основных стоек:

- Длительное стояние в одной стойке (от нескольких десятков секунд постепенно довести до нескольких минут) без видимого изменения геометрии стойки.

- Метод чередования изометрического напряжения тела и полного расслабления также без изменения геометрии. Время напряжения не более 6 секунд.

- Импровизация на тему чередования стоек по какой-либо схеме, например, хождение по квадрату, или более сложной схеме.

Выдвижение в стойки (выдвигающаяся вперед или назад нога).

Передвижения в стойках. К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие требования:

- передвижение должно быть внезапным и быстрым;
- абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
- четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- Вперед, с шагом через переднюю ногу

- Назад, с шагом через заднюю ногу.
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом – СУРИКОМИ или ЁРИ – АСИ (подскок). Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение – ТОБИКОМИ, или перемещение прыжком.

Техника ударов.

Ударные поверхности. Активная защита от атак противника проводится самыми различными частями рук (рука, ладонь, предплечье) и ног (внешнее ребро стопы, основание пальцев, подъем стопы, пятка, сжатые пальцы, подошва, колено), так же как и атакующие действия. Поэтому и блокирующие поверхности должны быть соответствующим образом подготовлены.

Удары руками. Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70- от общего технического арсенала.

Основа техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Уровень бедер – это уровень центра массы тела, здесь находятся наиболее тяжелые и мощные группы мышц как ног, так и туловища. И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер (хорошая подвижность в тазобедренных суставах) означает включение в работу всего тела.

- Прямое вращение.
- Обратное вращение.

Независимо от типа вращения, необходимо помнить о том, что верхняя часть тела (плечи) и бедра тесно взаимосвязаны: горизонтальная ось плечевого пояса не может не совпадать с условной горизонтальной осью бедер в конечном положении. Переднее колено неподвижно. Заднее на прямом вращении сгибается, а на обратном выпрямляется.

В начальной фазе удара бедро первым начинает движение, затем уже включается в работу плечевой пояс и, наконец, разгибается рука. Это обусловлено различной скоростью включения различных мышечных групп. Все движения заканчиваются одновременно.

Отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на два основных раздела:

- приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и
- удары (ТОРИ-ВАДЗА).

В свою очередь, удары подразделяются на несколько типов:

- к **ЦУКИ** (прямые) относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, причем ударная поверхность и запястье ударной руки все время находятся в одной плоскости;

- к **УТИ-ВАДЗА** (рубящие) относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по дуге, где центром вращения служит локоть ударной руки, а предплечье – радиусом вращения;

- к **КАГИ-ВАДЗА** (круговые) относятся удары по круговой траектории согнутой в локте рукой;

- **Удары локтем** (АТЭ-ХИДЗИ) различаются по направлению атаки, хотя траектории движения могут быть и прямыми (МАЭ-ЭМПИ) и круговыми (МАВАСИ-ЭМПИ).

Все удары отрабатываются по определенной схеме: (индивидуально) – сила, резкость (на снарядах) – реальность (с партнером). Важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: «вдох» (исходное положение), «выдох» (удар). Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара. Мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах.

Удары ногами. Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, и включает в себя:

- технику стоек и перемещений в любом направлении,
- технику подбивов (АСИ-БАРАЙ); Подбивы – это удары по нижней части голени противника с целью выведения его из физического равновесия. Хотя часто проводится попытка выполнить подбив без расчета сбить соперника с ног, но переключить его внимание на нижний уровень, а реальную атаку провести совсем в другое место. Однако это – уже вопрос тактики поединка.

- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);
- технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок, именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда необходимых условий, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:

1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.
2. Наличие соответствующей физической подготовки:
 - а) общей: крепкие мышцы ног, спины и особенно – брюшного пресса;
 - б) специальной: гибкости общей и специальной, скоростно-силовой подготовки.
3. Наличие правильного двигательного навыка.

Все условия могут быть соблюдены при наличии достаточной подвижности тазобедренного сустава.

Общие моменты:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;
- носок (ось стопы) опорной ноги почти всегда направлена по линии приложения силы удара;
- опорная стопа всей подошвой касается пола;
- ударная нога выходит в исходное положение перед ударом с пяткой, прижатой к бедру ноги, насколько это возможно;
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы;
- удар ограничивается той высотой, на которой человек может какое – то время удержать собственную ногу без вспомогательных средств, за счет силы мышц своего тела. Выше этой отметки возможно сделать лишь маховое движение.

Классификация ударов может быть проведена по способу выполнения:

- на месте:
 - а) с задней ноги в исходной стойке;
 - б) с передней – КИДЗАМИ-ГЭРИ или МАЭ-АСИ;
- в прыжке – ТОБИГЭРИ;
- в момент приземления после прыжка вперед.

Однако традиционно принято различать удары по траекториям движения ударных поверхностей:

- «восходящие» удары, или КЭАГЭ;
- прямые, толчковые, или КЭКОМИ;
- круговые, МАВАСИ;
- удары- «штампы», или ФУМИКОМИ.

Кроме ударов ФУМИКОМИ, все остальные наносятся по всем трем уровням, при этом ударная поверхность может меняться.

Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел, поскольку основная цель любого приема – нейтрализовать атаки противника.

Арсенал приемов защиты весьма обширен и разнообразен и включает в себя множество разделов: это техника уходов корпусом с линии атаки, уклоны, освобождение от захватов, блоки (руками и ногами).

В базовой технике прежде всего рассматриваются блоки. Блоки различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются, по характеру воздействия на атаковую конечность и пр. На более высоком уровне изучаются уклоны, уходы корпусом.

Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. В целом все блоки условно можно разделить на выполняемые:

- сверху - вниз,
- снизу – вверх,
- снаружи – внутрь,
- изнутри – наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Общие моменты:

- все блоки, кроме НАГАСИ-УКЭ, по скоростным и силовым характеристикам ничем не отличаются от ударов;

- все блоки выполняются согнутой в локте рукой. Степень сгиба определяется конкретным случаем;

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

- каждый блок подразумевает немедленную контратаку;

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

Кроме вышеописанных блоков существует раздел блоков ногами: голенью, коленом, подошвой. Особое значение имеет, предварительно выдвигаемая вперед рука, противоположная блокирующей или ударяющей.

2.3.3. Программный материал для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки («базовый уровень»)

Организация учебно-тренировочного процесса по каратэ и его содержания на первых этапах спортивно-оздоровительной подготовки принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает укрепление здоровья обучающихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям каратэ.

Основой отбора учебного материала на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки должен быть спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Периодизация тренировки на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки достаточно условна, поскольку основной задачей является ознакомление обучающихся с основными средствами подготовки спортсмена-каратиста, с особенностями соревновательного единоборства через участие в соревнованиях по специализированным игровым комплексам и по правилам каратэ.

Главные задачи: укрепление здоровья, развитие физических качеств, изучение основ техники и тактики каратэ WKF. Наибольший эффект на данном этапе дает разностороннее тренировки. Наряду со старательным овладением основными приемами

и действиями каратэ WKF необходимо развивать физические качества, используя самые разнообразные средства физической подготовки. В занятия включают комплексы специально-подготовительных упражнений, которые позволяют целенаправленно развивать отдельные качества, а также создавать предпосылки для качественного овладения техникой действий. Широко используются игровые и соревновательные формы организации занятий. На данном этапе юные каратисты участвуют в официальных соревнованиях начального уровня, а также в соревнованиях по физической и технической подготовке.

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

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) обще развивающие упражнения; 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.), упражнения на расслабление, растягивание, на создание эмоционального фона; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание, толкание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники каратэ и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК).

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

Основные направления тренировки. Базовый уровень – 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 неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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, имеющих важное значение именно для каратэ. Достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности обучения. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в каратэ на первом году является овладение основами. 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 мин в каждом). При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. 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.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств.

Методика контроля. Контроль за обучающимся предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

5) контроль за выполнением, юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым, соревновательным методам. На базовом уровне рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-переводных экзаменов на сдачу ступеней «кю». Обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований. Предлагается делать нашивки на пояс, в зависимости от уровня сдачи экзамена:

- 1 нашивка - «хорошо»;
- 2 нашивки - «очень хорошо»;
- 3 нашивки - «отлично».

Игровой метод, в учебно-тренировочном процессе

Игра является необходимым элементом учебно-тренировочного процесса. Игра выполняет массу функций, необходимых для полноценного развития детей и подростков, удовлетворяет основные потребности в общении, принадлежности к группе, обмена информацией.

Игра наиболее адаптированный к детскому и подростковому возрасту вид деятельности, а, следовательно, наиболее эффективный метод обучения и тренировки необходимых навыков. Игровая деятельность способствует установлению позитивного, доброжелательного психологического и эмоционального микроклимата в группе.

Немногие дети и подростки воспринимают свои занятия спортом как стремление к достижению спортивных высот. Спорт является для подростков способом самореализации, самовоспитания, приобретением значимой группы, удовлетворяет потребность в общении и наличие значимого взрослого. Немало важным является стремление подростков к воспитанию волевых качеств, и спорт наилучшая сфера для удовлетворения этой потребности.

Игровые методики, включенные в любой учебно-тренировочный процесс, позволяют не только тренировать необходимые навыки, но и способствуют адаптации в группе, комфортному общению со сверстниками, что приводит к увлеченности и желанием самоутвердиться в значимой позитивной группе. В таком эмоциональном состоянии обучающийся способен осознано развиваться и стремиться к достижению высоких результатов. Поддержка группы позволит снизить предстартовую тревожность, что важно на соревнованиях.

На занятиях должны использоваться множество подвижных игр и игровых единоборств, адекватных возрасту обучающихся. Достоинство подвижных игр и игровых единоборств состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений, оказывают комплексное воздействие на все стороны личности обучающегося. В игре, сами того не замечая, лучше усваивают различные элементы каратэ, специальную терминологию и в то же время развивают такие свойства и качества, как координацию, быстроту, внимание, двигательную память, смелость, взаимовыручку и коллективизм.

Игра «Толкни меня». Стоя друг перед другом на расстоянии немного больше вытянутой руки. Носки и пятки соединены. Толчками ладонями в ладони, при помощи обманных движений, заставить друг друга сойти с места. Игра тренирует тактильную чувствительность, которая необходима каратисту.

Игровой материал с элементом противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Этот временной интервал можно назвать «большой разминкой» постоянно готовящей организм обучающихся к предстоящей специфической нагрузке – напряженной учебно-тренировочной работе и соревновательным поединкам.

Поскольку в каратэ значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются.

При планировании игрового материала целесообразно вначале проводить игры в парах типа поединков, а затем уже групповые и командные игры. При этом важно соблюдать следующие условия: обеспечить безопасность места занятий, перед играми проводить разминку, чтобы разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы.

Игра «Регби на коленях». 2 равные по силам команды встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды – перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 10 – 15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Передвигаться разрешается только на коленях или кувырками. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается противнику.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Комплекс подвижных игр представлены в Приложении №1.

Технико-тактическая подготовка

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

Приоритетными задачами обучения являются:

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

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

Процесс овладения техникой ударов в каратэ WKF на базовом уровне должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности. Первыми рекомендуется изучать прямые удары (чоку-цуки, ой-цуки, гяку-цуки) в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединение ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом – создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Процесс овладения техникой ударов ногами в каратэ WKF на этом этапе подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучений ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности. В частности, сначала следует изучать прямые удары (мае-гери, Йоко-гери) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (маваши-гери) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

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

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

Физическая подготовка

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

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

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

Подвижные игры: «Прыгуны», «Петушки», «Бычки», «Бег раков», «Лодочка», «Страницы книги», «Лягушки», «Бег пингвинов».

Упражнения для развития гибкости: разнообразные наклоны туловища; маховые и круговые движения ногами и руками с максимальной амплитудой; упругие приседания и покачивания в боевой стойке, на выпаде, выпады максимальной длины; упражнения с партнером.

Упражнения для комплексного развития физических качеств - подвижные и спортивные игры: «Кисть и мяч», «Борьба за мяч», «Убери перчатку», «Хоккей с кольцом»; футбол, баскетбол, регби, гандбол по упрощенным правилам.

Практические задания для базового уровня (8-11 лет) Приложение №2.

2.3.3. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки («продвинутый уровень» 10-14 лет)

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

Подготовка на данном уровне характеризуется повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, специализированным усовершенствованием физических качеств.

Техника приемов и действий формируется в условиях вариативного их выполнения, усложнения и изменения тактических ситуаций. Всё больше используются учебные, тренировочные и соревновательные поединки. Особое внимание уделяется развитию различных форм проявления скоростных качеств, а также координационных способностей и гибкости.

Данный уровень предусматривает планомерное увеличение нагрузки и применения все более специализированных средств и методов тренировки.

Совершенствование техники и тактики проходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Обучающиеся регулярно участвуют в соревнованиях и все чаще ставится задача показать свой лучший результат. Учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Много внимания уделяется боевой практике с задачей формирования индивидуального стиля боевой деятельности в «кумитэ» и поиска оптимальных по форме комплексов в «ката».

Основная цель учебно-тренировочного занятия – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства учебно-тренировочного занятия:

1) общеразвивающие упражнения;

2) упражнения на расслабление, растягивание, на создание эмоционального фона;

3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

4) комплексы специальных упражнений своего вида;

5) подвижные и спортивные игры;

6) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

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

Основные направления учебно-тренировочного занятия. Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. На этот возраст как раз и приходится данный уровень, спортивной подготовки в каратэ. На этом уровне закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в каратэ и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном уровне нецелесообразно учитывать периоды учебно-тренировочных занятий (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам продвинутый уровень является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Данный уровень характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической

подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной, спортивной специализации.

Совершенствование техники каратэ. При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. Идет совершенствование стоек, передвижений; ударной техники; техники защиты; техники защиты и нападения.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у обучающихся свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

На данном уровне рекомендовано формирование специальных способностей: специализированные восприятия (чувства дистанции, ритма, ковра и др.), произвольное внимание, оперативно-тактическое мышление.

В среднем школьном возрасте основные педагогические усилия тренера-преподавателя должны быть направлены на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения. В результате чего успешно проходит специализирование психофизиологических функций, улучшается распределение внимания между нападением и защитой, точнее предвосхищается время и дистанция до соперника в поединке.

Рекомендуется начинать целенаправленное развитие тактического мышления. Следует давать задания, направленные на формирование и совершенствование специализированных восприятий и тактического мышления, развития памяти и произвольного внимания. Для этого на теоретических занятиях для формирования специальных интеллектуальных способностей рекомендуется тренеру-преподавателю и обучающимся просматривать и анализировать видеозаписи с крупных турниров среди взрослых спортсменов и каратистов юношеского возраста. При этом для обучающихся должны ставиться задачи: выявлять условия выполнения атакующих действий; систематизировать сбивающие факторы; определять тактику ведения противоборства конкретным спортсменом.

Тренер-преподаватель должен осуществлять объяснительный рассказ или инструктирование обучающихся перед выполнением упражнения или учебно-тренировочными поединками, а так же проводить разбор и совместное обсуждение результатов учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Весь процесс подготовки на продвинутом уровне (11-14 лет), должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества обучающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Технико-тактическая подготовка

Основная цель обучения на этом уровне - выполнять технические приемы и действия в хорошем качестве.

Приоритетными задачами при этом являются:

- углубить понимание закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и их комбинаций;
- усовершенствовать технику приемов и действий по временным, пространственным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;

- создать базу для вариативности приемов и действий.

Процесс обучения на этом уровне подготовки строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательных навыков и частичной трансформации их характеристик в навыки. Совершенствование техники происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Основой методики обучения на этом уровне становятся методы целостного выполнения приема с выборочной отработкой деталей техники. Разделение приема на части для их отдельной отработки используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее важных характеристиках техники и экономии усилий. Достижения вариативности техники движений на этом этапе подготовки является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от обучающегося умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник.

По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут возникнуть ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей.

Физическая подготовка

На данном уровне подготовки растет количество физических упражнений для специализированного развития физических качеств. Преимущественной направленностью процесса физической подготовки остается развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения гимнастического характера в большом объеме применяют в подготовительной части занятий для разогрева мышц, связок, сухожилий.

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

Из специальных упражнений рекомендуются: выполнение ударов по снарядам с разных дистанций; скоростные передвижения шагами вперед, назад в стороны; скоростные передвижения по татами в разных направлениях.

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

Упражнения для развития координационных способностей каратистов направлены в первую очередь на совершенствование двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций. Именно эти качества лежат в основе деятельности обучающегося в неожиданных ситуациях, которые быстро и постоянно меняются в процессе соревновательного поединка.

Предусматривать дистанционные и временные параметры движений соперника, переключаться от одних действий к другим, выбирать момент для начала действий - наиболее значимые специализированные умения каратистов, которые требуют постоянного совершенствования.

Координационные способности успешно развиваются в подвижных и спортивных играх, в акробатических упражнениях, в комбинированных эстафетах (включающие бег, прыжки, скольжение, перелазания, перемещения предметов и т.п.), в упражнениях с жонглированием предметами.

Специализированными средствами развития координационных способностей являются: выполнения ударов по движущейся мишени; выполняя выпад с боевой стойки, поймать мяч, который перебрасывают два партнера; забегания под длинную скакалку с выполнением уклонов и ударов руками и ногами; прыжки и выбегания из-под скакалки, которую крутят партнеры; выполнения сложных боевых действий с обусловленным и неоговоренным завершением.

Практические задания по годам обучения смотрите Приложение №3.

2.6. Программный материал для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки («продвинутый уровень» 14 лет и старше)

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики каратэ. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством поединков (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом для 11-14 лет, на продвинутом уровне 14 лет и старше видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Технико-тактическая подготовка

Техника. Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон геяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – геяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – геяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан геяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – геяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами мая-гери – нукитэ.

Перемещение в позиции киба-дачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йоко-гери кихоми.

Дзю иппон кумитэ (атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрения).

Ката (поединок с невидимым противником): Хеян йондан, Хеян годан, Теки шодан, Басай дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Спарринговая техника

Из позиции камая (боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуци-дачи: кизами-цуки, ой-цуки, гяяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы): кизами-цуки гяяку-цки. Ой-цуки гяяку-цки, гяяку-цки гяяку-цки.

Удары ногами из позиции камая: мая-гери, маваша-гери, ёко-гери, уширо-гери.

Техника выведения противника из равновесия – быстрое сближение на свою боевую дистанцию; движение вперед, движение назад, движение вправо, движение влево, движение вперед – вправо, движение вперед – влево, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками, ногами, имитация ударов рук, ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками, ногами на боксерском мешке, лапах и на митах.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Тактика проведения технико-тактических действий

Спарринговые упражнения

одиночные	Наименование приемов	серийные удары	Наименование приемов
удары руками	кизами цки, гяяку цки, ой цки,	руками	кизами цки гяяку цуки, ой цки гяяку цуки, гяяку цки гяяку цуки
удары ногами	мая гери, маваша гери, ёко гери, уширо гери, уромаваши гери	ногами	мая гери-маваши гери, кизами маваша гери-мавашиг гери, кизами ёко гери-уширо гери
		Ногами, руками	Маваша гери-гяяку цки, мая гери-ой цки, гяяку цки-уромаваши гери, кизими цуки – гяяку цуки – маваша гери.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций. Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, вынос из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контр-атаки.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой. Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной, быстротой, силой и частотой.

Совершенствование тактики - обманные движения: раздергивания противника, перемещение вправо, влево с разножками, смена темпа, обман противника неожиданными остановками, угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные атаки, волевые

качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победить с отрывистым счетом, не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжки в длину с места, для развития ловкости – челночный бег 3 по 10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, 1000 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лежа на спине, поднимание прямых ног до 90 градусов лежа на спине.

Упражнения для развития взрывной силы – сгибание и разгибание рук с хлопками в упоре лежа, прыжки с высоким подниманием колен, прыжки в длину с места, прыжки через препятствия (высота 30 см), запрыгивание на высоту (50 см) и спрыгивания с высоты.

Развитие гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для увеличения амплитуды движений в суставах, мышцах.

Подвижные игры

1. Стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки за спиной, толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставить встать на две ноги.

2. И. п. – участвующие стоят лицом друг другу, руки на плечах партнера, носком ноги запятнать ногу партнера. Выигрывает тот, кто больше набрал очков за отведенное время.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби, гандбол.

Спортивная борьба. Борьба кто быстрее вытолкнет соперника из круга.

Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств: Имитация ударов руками и ногами, защиты. Поединки со сменной партнеров – 2 поединка по 2 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова – 2 поединка по 2 минуты. Одиночные удары руками по митам, лапам, мешкам в максимальном темпе за 20 с (три подхода), отдых между подходами 30 с, тоже - удары ногами.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (передвижении противника) выполнение атак и контратак в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 2 минуты и повторение 5-6 раз с изменением задания, затем отдых до пяти минут и еще от 3-6 повторений. Поединки с разносторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 2-3 минуты.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученных атаки контратак, а также применять технику уходов, раздвигая противника.

Практические занятия направлены на повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

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

Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Практические задания на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки 14 лет и старше в Приложении №4.

2.3.6. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

В содержании учебного материала представлены темы, которые охватывают минимум знаний, необходимых обучающимся спортивных школ для успешного овладения навыками инструктора и судьи по каратэ.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Темы для теоретических занятий

Тема, вопросы	Уровни обучения		
	Базовый уровень	Продвинутый уровень	
		8-11 лет	11-14 лет
1. Физическая культура и спорт			
- понятие о физической культуре и спорте	+		
- ф. к., как средство всестороннего развития личности		+	
- спортивная школа её задачи и содержание. Права и обязанности учащегося ДЮСШ			+
- правила поведения и безопасности на занятиях	+	+	+
- государственная символика, парады открытий и закрытий спортивных мероприятий	+	+	+
2. Рождение и развитие каратэ			
- история каратэ	+		
- развитие вида спорта в регионе, крае, городе. Ведущие спортсмены			+
- восточные традиции каратэ, традиции поведения, самосознания, философия каратэ		+	
3. Личная и общественная гигиена			
- понятие о гигиене и санитарии	+		
- гигиенические требования к одежде, обуви, питанию. Режим дня		+	
- значение и основные правила закаливания			+
- вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков. Правонарушения			

4. Терминология, этимология понятий			
- изучение терминов, объяснение их структуры значения	+	+	+
5. Понятие спортивной тренировки			
- общая характеристика спортивной тренировки			+
- значение и содержание врачебного контроля при занятиях	+	+	
- временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний		+	+
- понятие об анатомическом строении тела человека	+	+	
- общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения		+	+
8. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила WKF			
- условия выполнения требований ЕВСК		+	+
- понятие «спортивный разряд», «спортивное звание»			+
- правила соревнований, права и обязанности участников			+
- правила соревнований по Кумитэ, по Ката, общие сведения, организация проведения, одежда, осуществление судейства		+	+
9. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны - Понятие об уголовной, административной и дисциплинарной ответственности	+	+	+

2.3.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающегося, вреда здоровью обучающимся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации, участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
«Что такое допинг и допинг-контроль?» «Общие основы фармакологического обеспечения в спорте» «Профилактика применения допинга среди обучающихся»	в течение учебного года	-ознакомить учащихся понятием «антидопинг», его характеристиками и профилактикой.

«Характеристика допинговых средств и методов» «Всемирный антидопинговый кодекс» «Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля»		
Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-обучающемуся 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте: «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры».	в течение февраля	

2.3.8. Применения восстановительных средств

Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	- Температурное и механическое раздражение	- ежедневно; - периодически;
Массаж	- Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей;	- в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача);
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период

При составлении плана восстановительных мероприятий, следует учитывать следующие методические рекомендации:

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. Адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

2. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

2.3.9. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Работа с родителями	- Проведение родительского собрания на тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»	
	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа» (продвинутый уровень).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствие табака»	
	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	

Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	-Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата» (продвинутый уровень).	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемым в Учреждении	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (базовый уровень).	
	- Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
Нравственное воспитание	- Беседа «Как уберечь ребенка от наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (продвинутый уровень).	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (базовый уровень).	февраль
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (продвинутый уровень).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (базовый уровень).	март
	- Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	

Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения - Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и задачи». - Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	апрель
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (базовый уровень). - Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы.	май
	- Соревнования, посвященные Победе в ВОВ	
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
	-Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

2.4. Формы аттестации и контроля. Оценочные материалы

Формы подведения итогов реализации Программы – **промежуточная и итоговая аттестация.**

Промежуточная аттестация проводится в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовки два раза в год (в начале и конце учебного года) и технического мастерства, только на «продвинутом» уровне.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года по окончании реализации программы в форме контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке и технического мастерства (только на «продвинутом» уровне).

Весь комплекс контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовленности необходимо проводить 2 раза в год, с целью выявления динамики роста показателей.

Тесты, применяемые для контроля за подготовленностью обучающихся должны быть информативны и надежны.

Тесты для оценки уровня общей и специальной физической подготовки должны быть относительно простыми, доступными для понимания тренера-преподавателя и не требовать сложного оборудования, но в то же время максимально информативными для тренера-преподавателя.

Процедура тестирования должна быть четко стандартизирована, а результаты в тестах должны иметь сопоставительные нормативы для их сравнения и оценки.

Тестирование включает в себя нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке проводятся два раза в год (в начале и конце учебного года), согласно плану-графику, утвержденному директором Учреждения.

Вести индивидуальную карту обучающегося, которая помогает тренеру-преподавателю отслеживать индивидуальный рост физических качеств спортсмена.

Челночный бег 3x10 м

Бег осуществляется трёхкратно между двумя линиями или стойками установленными на расстоянии 10 метров друг от друга. С помощью секундомера фиксируется время «старта» и «финиша». Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка. Бег выполняется с максимальной скоростью.

Подтягивание на перекладине (юноши)

Исходное положение: вис на перекладине хватом с верху, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания засчитывается количество полных подтягиваний.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Исходное положение: упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии «голова-туловище-ноги». Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

Поднимание туловища за 1 минуту.

Исходное положение: лёжа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90° , руки за головой, пальцы рук в замок. Партнёр прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» - энергично согнуться до касания локтями бёдер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъёмов за 1 мин записывают в таблицу.

Прыжок в длину с места.

Исходное положение: встать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. 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. Длина прыжка с трёх попыток измеряется с точностью до 1 см. от стартовой линии до пятки ноги, оказавшейся сзади.

Бег 30 м, 60 м выполняется на легкоатлетическом манеже 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, время фиксируется.

Оценочные материалы

тест оценка	пол	Челночный бег 3x10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 1 мин)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Бег 30 м (сек)
8-9 лет						
Отлично – 5	м	9,1 и ниже	142 и более	37 и более	18 и более	5,9 и ниже
	д	9,4 и ниже	137 и более	32 и более	12 и более	6,1 и ниже
Хорошо – 4	м	9,2 – 9,8	122 – 141	25 – 36	11 – 17	6,0 – 6,5
	д	9,5 – 10,2	117 – 136	22 – 31	7 – 11	6,2 – 6,6
Удовлетворительно – 3	м	9,9 – 10,5	108 – 121	20 – 24	5 – 10	6,6 – 6,9
	д	10,3 – 10,8	103 – 116	17 – 21	4 – 6	6,7 – 7,3
Неудовлетворительно – 2	м	10,6 и выше	107 и менее	19 и менее	4 и менее	7,0 и выше
	д	10,7 и выше	102 и менее	16 и менее	3 и менее	7,4 и выше
10-11 лет						
Отлично – 5	м	8,4 и ниже	162 и более	43 и более	22 и более	5,3 и менее
	д	8,6 и ниже	152 и более	37 и более	13 и более	5,5 и менее
Хорошо – 4	м	8,5 – 9,2	142 – 161	33 – 42	13 – 21	5,4 – 5,6
	д	8,7 – 9,4	132 – 151	28 – 36	7 – 12	5,6 – 6,1
Удовлетворительно – 3	м	9,3 – 9,6	128 – 141	26 – 32	10 – 12	5,7 – 6,0
	д	9,5 – 10,1	118 – 131	23 – 27	5 – 6	6,2 – 6,5
Неудовлетворительно – 2	м	9,7 и выше	127 и менее	25 и менее	9 и менее	6,0 и выше
	д	10,2 и выше	117 и менее	22 и менее	4 и менее	6,6 и выше
12-13 лет						
Отлично – 5	м	7,7 и ниже	183 и более	47 и более	29 и более	5,0 и менее
	д	8,0 и ниже	167 и более	41 и более	15 и более	5,2 и менее
Хорошо – 4	м	7,8 – 8,5	162 – 182	37 – 46	18 – 28	5,1 – 5,4
	д	8,1 – 8,9	147 – 166	31 – 40	9 – 14	5,3 – 5,7
Удовлетворительно – 3	м	8,6 – 9,2	147 – 161	31 – 36	12 – 17	5,5 – 5,8
	д	9,0 – 9,6	132 – 146	27 – 30	6 – 8	5,8 – 6,1
Неудовлетворительно – 2	м	9,3 и выше	146 и менее	30 и менее	11 и менее	5,9 и более
	д	9,7 и выше	131 и менее	26 и менее	5 и менее	6,2 и более
14-15 лет						
Отлично – 5	м	7,1 и ниже	218 и более	50 и более	37 и более	4,6 и менее
	д	7,9 и ниже	183 и более	44 и более	16 и более	4,9 и менее
Хорошо – 4	м	7,2 – 7,8	193 – 217	40 – 49	25 – 36	4,7 – 5,0
	д	8,0 – 8,7	162 – 182	35 – 43	11 – 15	5,0 – 5,3
Удовлетворительно – 3	м	7,7 – 8,2	167 – 192	34 – 39	19 – 24	5,1 – 5,4
	д	8,8 – 9,1	148 – 161	31 – 34	7 – 10	5,4 – 5,7
Неудовлетворительно – 2	м	8,3 и выше	166 и менее	33 и менее	18 и менее	5,5 и выше
	д	9,2 и выше	147 и менее	30 и менее	6 и менее	5,8 и выше
16-17 лет (бег на 60 м)						
Отлично – 5	м	6,8 и ниже	235 и более	51 и более	43 и более	7,9 и более
	д	7,6 и ниже	188 и более	45 и более	17 и более	9,2 и более
Хорошо – 4	м	6,9 – 7,4	213 – 234	41 – 50	32 – 42	8,0 – 8,4
	д	7,2 – 7,7	173 – 187	37 – 44	12 – 16	9,3 – 9,9
Удовлетворительно – 3	м	7,5 – 8,0	192 – 212	35 – 40	25 – 31	8,5 – 9,0
	д	7,8 – 8,3	157 – 172	32 – 36	8 – 11	10,0 – 10,7

Неудовлетворительно – 2	М	8,1 и выше	191 и менее	34 и менее	25 и менее	9,0 и более
		8,4 и выше	156 и менее	31 и менее	7 и менее	10,8 и более

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15,20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество
1.	Костюм для «каратэ» («каратэги»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3

6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»									
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

2.4.2. Кадровое обеспечение

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников, осуществляющие спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный номер № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191 н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237 н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916 н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Биджиев С.В. Каратэ-до. Санкт-Петербург, 1994. – 559 с.
3. Блинков С.Н., Левушкин С.П. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002, № 1, с 8-12
4. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
6. Губа В.П.«Основы распознавания раннего спортивного таланта». Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт. 2003 – 208 с.
7. Дрэггер Д. Практическое каратэ для всех. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.- 32 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.;; ил.
9. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.;; «ИНСАН», 2005. – 368 с.
10. Ильин Е.П., «Психология спорта», «Питер», 2008, 351 с.
11. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 1987. - 165 с.
12. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
13. Литвинова С.А. Методические рекомендации по каратэ (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа). – МГФСО, 2003 г.
14. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800 с.
15. Масутацу О. Это каратэ / изд. Эксмо. 2003. – 256 с.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000 – 144 с.
17. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002. – 320 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать– М.: Астрель: АСТ 2006. – 863с.
19. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 1989.
20. «Психологические тесты», том 1, 2; «Владос», Москва, 2003.
21. «Практическая психодиагностика. Методики и тесты», «Бахрах – М», Самара, 2003.
22. Родионов А.В. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.
23. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст]: монография. – М.: Советский спорт, 2007 – 168 с.
24. Суханов В. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. – М.: Лист, 1998. – 348 с.
25. Танюшкин А.И., Игнатов О.В., Фомин В.П. Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до. Выпуски 1-15 // Федерация Кёкусинкай России, Москва 1992. – 94 с.
26. Теория спорта /Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.

27. Физическая культура. Научно-методический журнал Российской академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. №6, 2006г.

28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

29. Цзен Н., Пахомов Ю., «Психотренинг: игры и упражнения» - независимая фирма «Класс», Москва, 2006г.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека - www.window.edu.ru
3. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
4. Лаборатория спортивной психологии - www.self-master-lab.ru
5. Минспорта РФ Минспорта РФ //<http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта. //<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>
6. Сборник психологических методик, книг и тренинговых упражнений - www.psy-files.ru
7. Тестотека. Психологические тесты, диагностические методики - www.testoteka.narod.ru
8. Федеральный центр подготовки спортивного резерва - www.sport-rezerv.ru
9. Центр спортивной психологии - www.psports.ru