

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа № 4  
(МБУ ДО ДЮСШ № 4)**

**«УТВЕРЖДЕНА»  
Приказом № 20 от 24.09.2021 г.  
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 4  
\_\_\_\_\_ Н.В.Ширшов**

**«РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА»  
Педагогическим советом  
протокол № 3 от 24.09.2021 г.**

**Дополнительная предпрофессиональная программа  
по каратэ для групп учебно-тренировочного этапа  
на 2021-2022 годы.**

**г. Новошахтинск  
2021 г.**

## Пояснительная записка

Предлагаемая Программа по спортивному каратэ составлена в рамках Закона Российской Федерации «Об образовании», согласно с типовым Положением об учреждениях дополнительного образования детей, Положением о детско-юношеских спортивных школах и специализированных детско-юношеских спортивных школах олимпийского резерва, а также в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ и отвечает всем основополагающим принципам подготовки юных спортсменов.

При разработке нормативных требований по физической и тактико-технической подготовке юных спортсменов были учтены новейшие научно-методические разработки и рекомендации, а также мнения специалистов, имеющих многолетний педагогический опыт работы в этой области.

Учебная программа рассчитана на 5-6 лет обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ).

По своей структуре предлагаемую программу можно условно разделить на три раздела:

1) *Организационный*, включающий рекомендации по количественному составу групп и объемам почасовой нагрузки, необходимой для освоения общефизической, специально-физической, технико-тактической, теоретической подготовки, а так же схему участия спортсменов в соревнованиях, их инструкторскую и судейскую практику по годам обучения на этапах НП и УТГ.

2) *Методический*, раскрывающий структуру учебно-тренировочного процесса как по годам, так и в пределах годового макроцикла. В нем даны рекомендации по распределению объемов и интенсивности учебной и соревновательной нагрузки в микро- и мезоциклах, содержатся методические разработки по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к медицинскому и педагогическому контролю.

3) *Нормативный* - включает перечень нормативных требований по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке, необходимых для перевода учащихся на последующие этапы обучения, а также рекомендации по проведению текущих и переводных экзаменов.

Кроме того, в программе содержится краткое изложение принципов обучения, раскрывается содержание ряда теоретических аспектов подготовки, а также рассматриваются вопросы, касающиеся восстановительных мероприятий и использования здоровьесберегающих технологий.

### I. Общие положения и требования к организации учебно-тренировочного процесса

Любой образовательный процесс строится на основе общеизвестных дидактических педагогических принципов, в соответствии с нормативными требованиями к учебно-тренировочной нагрузке и предполагает строгое регламентирование соотношения тренерско-преподавательского состава и численности занимающихся в группе на том или ином этапе подготовки.

#### *Основные задачи учебно-тренировочного этапа:*

Укрепление здоровья, и значительное повышение функциональных возможностей организма;

Формирование стойкого интереса к занятиям спортивным каратэ;

Овладение техникой выполнения сложных физических упражнений;

Целесообразное развитие и совершенствование общих и специальных физических качеств, необходимых для освоения сложных тактико-технических действий, используемых в спортивном каратэ;

Расширение и совершенствование тактико-технического арсенала и приобретение соревновательного опыта;

Формирование «коронных приемов» и определение спортивной специализации в том или ином разделе каратэ;

Формирование сборной команды из числа перспективных спортсменов;

Повышение спортивного мастерства, путем выполнения нормативных требований и участия в соревнованиях;

Воспитание специальных психических качеств.

Количество времени, отводимое на учебно-тренировочный процесс, равно, как и минимальный численный состав групп существенно меняются на каждом этапе обучения. Ниже (табл.1) приведена минимальная численность спортсменов, достаточная для формирования учебно-тренировочных занятий в системе ДЮСШ.

Таблица 1

Минимальная численность занимающихся по этапам подготовки

Этап подготовки	Минимальная численность занимающихся
УТГ 1-го и 2-го года обучения	12

В учебно-тренировочных группах, при соблюдении правил техники безопасности на тренировочных занятиях, численный состав занимающихся может быть увеличен на 3 человека.

Группы УТГ этапа подготовки формируются на конкурсной основе из здоровых детей, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на УТГ этапе осуществляется на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Допускается объединение в группу спортсменов, разных по возрасту и спортивной подготовленности. При этом уровень их спортивно мастерства не должен превышать двух разрядов, а их количественный состав на этапе высшего спортивного мастерства – 8 чел., спортивного совершенствования – 12 чел., учебно-тренировочном – 16 чел. (для обучающихся свыше 2-х лет) и 20 чел. (для обучающихся до 2-х лет) с учётом правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Данное правило справедливо и для групп НП первого года обучения. Рекомендации по дифференцированному дозированию физической нагрузки в таких группах будут даны в методической части программы.

Комплектование групп должно происходить на основе научно обоснованной системы многолетней подготовки с учётом возрастных особенностей и сенситивных периодов развития спортсменов.

Увеличение недельной учебно-тренировочной нагрузки и перевод учащихся на следующие этапы обучения должно быть обусловлено стажем занятий, выполнением контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке, а также спортивной результативностью.

Минимальный возраст зачисления в учебные группы 6 лет. Допускается зачисление в группы и более младших по возрасту детей при индивидуальном разрешении органов здравоохранения. Рекомендации и приблизительная программа для работы с детьми данного возраста будут даны в методической части программы.

Превышение рекомендуемой недельной учебно-тренировочной нагрузки не допускается (табл. 2).

**Распределение учебно-тренировочной нагрузки и требования к занимающимся на различных этапах подготовки**

Этап	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Минимальная численность занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец
УТ	1 года обучения		13	12	Выполнение норм ОФП, СФП, 3-й юношеский разряд
	2 года обучения		13	12	Выполнение норм ОФП, СФП, 2-й юношеский разряд, или подтверждение 3-го юношеского разряда

На период учебно-тренировочных сборов, в спортивно-оздоровительных лагерях численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с численностью и режимом работы специализированных классов. К проведению учебно-тренировочных сборов и спортивно-оздоровительных лагерей, в обязательном порядке, кроме тренера-преподавателя привлекается воспитатель (1 воспитатель на 15 человек) и врач.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение недельной нагрузки на 25%.

При составлении учебного плана режим учебно-тренировочной работы устанавливается из расчёта 52 недель: 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря или по индивидуальной программе.

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %)**

№	Раздел подготовки	Этап подготовки	
		УТ	
		До 2 лет	Свыше 2 лет
1	Общая физическая подготовка	35	25
2	Специальная физическая подготовка	20	20
3	Технико-тактическая подготовка	35	40
4	Прочая	15	15

Принимая во внимание тот факт, что в правилах проведения соревнований по каратэ предусмотрены как минимум два раздела в которых спортсмены могут принимать участие: кумитэ (спортивный поединок) и ката (традиционные формы), являющиеся неотъемлемой частью учебной программы, соревновательная нагрузка может значительно увеличиваться для спортсменов, выступающих в обеих дисциплинах. Однако, если спортсмен выбирает только один вид состязаний (например ката), то в этом случае можно говорить о снижении нагрузки. К тому же бесконтактные (или с ограниченным контактом) поединки, проводимые по правилам спортивного каратэ не создают чрезмерного психо-физического перенапряжения, что позволяет говорить о возможности снижения возрастного ценза для участников таких соревнований, а также об увеличении плотности и частоты проведения самих соревнований.

**Распределение соревновательной нагрузки в годичном макроцикле на разных этапах подготовки**

№	Раздел подготовки	Этап подготовки	
		УТ	
		До 2 лет	Свыше 2 лет
	Контрольные	2/2	2/2
	Отборочные	2/2	3/3
	Основные	1/1	1/1
	Главные	2/2	2/2

\*Через дробь приведено количество соревнований по ката.

## II. Методические основы учебно-тренировочного процесса

### Основные принципы построения учебно-тренировочного процесса

Сложность в составлении учебной программы по спортивному каратэ (в методической её части) заключается в существовании огромного количества стилевых направлений каратэ, каждое из которых отличается своим тактико-техническим арсеналом, комплексами формальных упражнений (ката), численность которых может варьировать в значительных пределах, философскими аспектами, правилами проведения соревнований, а также критериями оценки уровня мастерства.

Поэтому, предлагаемая программа по спортивному каратэ является всего лишь основой, обеспечивающей научно обоснованную методическую базу для работы с детьми в рамках тренировочного процесса и, несомненно, должна быть дополнена и детализирована при использовании в различных стилевых направлениях каратэ.

Однако, в любом случае, при построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах, которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены добиваются своих первых успехов через 1-2 года занятий спортивным каратэ. По истечению 4-6 лет спортсмен выходит на уровень стабильного спортивного показателя. Своих высших достижений он добивается через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной подготовки, к которым относятся:

Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

Возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению в СФП;

Непрерывное совершенствование качества технических действий;

Соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;

Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся (полового созревания юных спортсменов);

Развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

При этом, многолетнюю подготовку спортсмена от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных и с учётом динамики возрастных особенностей спортсменов (табл.6).

Основные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+					
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Каждый этап многолетней тренировки отображает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различный период жизненного пути (общей нагрузки в период обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий цели, задачи, тренировочные средства и методы претерпевают определенные изменения.

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

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких результатов в первые годы занятий. При этом, учитывая особенности детской психологии, нельзя забывать о необходимости реализации потребностей детей, в том числе и в достижении спортивной результативности, подтверждение уровня спортивного (технического) роста ребёнка независимым, но в то же время компетентным, и в идеальном варианте, уважаемым наблюдателем. Для этой цели целесообразно участие детей, даже в первые годы занятий, в соревновательной деятельности. В обязательном порядке сдача контрольно-переводных нормативов должна производиться в торжественной обстановке компетентной и уважаемой экзаменационной комиссии, с обязательной выдачей документа, подтверждающий уровень технической подготовленности юного спортсмена.

Необходимо помнить, что тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным особенностям растущего организма.

В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретение умений и навыков, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и подготовленности юных спортсменов в общем, тренировочном объёме образовательного процесса постепенно уменьшается доля ОФП и возрастает доля СФП. Из года в год неуклонно растёт общий объём тренировочной нагрузки.

При планировании тренировочных занятий необходимо учитывать особенности построения школьного общеобразовательного процесса. Не рекомендуется изменять расписание занятий в течение учебного года.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, навыки самообороны, улучшить моральные и волевые качества.

Интенсивный тренинг тела является важнейшим фактором, формирующим в течение длительного времени характер с определенными заданными параметрами, такими как собранность, целеустремленность, твердость, обостренным вниманием к окружающему и т.д. Все это, в итоге, приводит к развитию и совершенствованию интуитивных начал у воспитанника, что относится уже к сфере духовной. А самое главное - этот процесс позволяет приобрести внутреннюю опору личности, делает человека самодостаточным в любой среде обитания, значительно уменьшая зависимость от внешних факторов и привязанностей в лице кумиров, знаменитостей и пр., поскольку происходит смещение акцентов внимания с внешних объектов на внутренние, открывая обширное пространство для самосовершенствования.

Таким образом, эффективность учебно-тренировочного и воспитательного процесса во многом зависит от соблюдения специальных правил или принципов спортивной тренировки, к которым относятся:

- Непрерывность учебно-тренировочного и воспитательного процессов, постепенность увеличения физических нагрузок и необходимость максимальных нагрузок;
- Волнообразность динамики нагрузок;
- Цикличность тренировочного процесса;
- Индивидуализация применяемых средств и методов учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- Возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки;
- Единство общей и специальной подготовки воспитанника. Общая физическая подготовка создает фундамент для достижения спортивного результата, а специальная подготовка способствует достижению высокого уровня необходимых воспитаннику знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств;
- Единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

### **Средства и методы обучения**

#### **Средства спортивной тренировки:**

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность действий), которые являются средством спортивной борьбы и выполняются в соответствии с правилами соревнований.

Специально подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей. В зависимости от преимущественной направленности специально подготовительные упражнения подразделяются на подводящие, способствующие освоению формы, техники движений, и развивающие, направленные на воспитание специальных физических качеств. Такое деление весьма условно. К числу специально подготовительных упражнений относятся и имитационные упражнения.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Как правило, они характеризуются наличием движений, отличающихся по своей структуре от движений, используемых в соревновательной практике спортивного каратэ.

#### **Методы спортивной тренировки:**

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов – это общепедагогические и практические.

#### **Общепедагогические:**

Словесные методы. К ним относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. С помощью слова ставятся задачи, активизируется восприятие, сообщаются знания, направляется поведение занимающихся, анализируется и оценивается их деятельность, осуществляется общее руководство процессом тренировки и воспитания;

К наглядным методам относятся: правильный показ упражнений, демонстрация учебных фильмов, применение простейших ориентиров, использование световых, звуковых и механических устройств, позволяющих спортсмену получить информацию о темпоритмовых, пространственных и динамических характеристиках движения и т.д.

#### **Практические:**

Методы строго регламентированного упражнения, позволяют осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе, строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости от психофизического состояния занимающихся и решаемых задач, точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки, использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом, эффективно осваивать технику и физические упражнения. Методы строго регламентированного воздействия делятся на методы обучения двигательным действиям и методы воспитания физических качеств.

*Методы обучения двигательным действиям:*

Метод целостно-конструктивного упражнения;

Расчлененно-конструктивный метод;

Метод сопряженного воздействия.

При применении целостного и расчлененного методов большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям, которые сохраняя общую структуру основных упражнений, обеспечивают условия, облегчающие освоение двигательных действий. В практике эти методы часто комбинируют.

*Методы воспитания физических качеств:*

Методы стандартного упражнения в основном направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме:

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно-тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Число повторений и длительность выполнения упражнений могут быть самыми различными.

Методы переменного упражнения. Эти методы характеризуются

направленным изменением нагрузки в целях достижения адаптационных изменений в организме. При этом применяются упражнения с прогрессирующей, варьирующей и убывающей нагрузкой.

Интервальный метод отличается от повторного тем, что те же самые нагрузки выполняются с жестко заданными интервалами отдыха, которые по мере возникновения тренированности сокращаются. Интервальный метод применяется для воспитания выносливости, как общей, так и специальной.

Переменный метод, характеризуемый непрерывной работой с меняющейся интенсивностью. Различные соотношения интенсивной и умеренной работы и составляют суть метода.

Кроме перечисленных, имеется еще группа методов обобщенного воздействия в форме непрерывного и интервального упражнения при круговой тренировки.

*Игровой метод* позволяет совершенствовать такие качества и способности человека, как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др. Высокая эффективность метода объясняется тем положительным фоном, которым сопровождается участие в играх.

*Соревновательный метод* стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает у воспитанников волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом за результаты своей деятельности, спортивной подготовки. Соревновательный метод проявляется в виде официальных соревнований различного уровня и как элемент организации тренировочного процесса.

### **Воспитательная работа**

Личностное развитие детей – одна из основных и, в тоже время, очень сложных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

При этом, нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя у ребёнка позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных школах, и даже более эффективно, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

Высокая организация учебно-тренировочного процесса;

Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;

Дружный коллектив;

Система морального стимулирования;

Наставничество опытных спортсменов;

Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;

- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьезных проблем. Резкое ухудшение состояния физического и психического здоровья детей и подростков - социального будущего нашей страны - происходящего на фоне резкого увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%).

Неудовлетворительный количественный и качественный уровень физической подготовки в школах, отсутствие или извращенные ценностные ориентиры у молодежи.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которая необходимо структурировать на принципах, так называемого, личностно-ориентированного воспитания, концепция которой схожа с принципами личностно – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребенку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста».

Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

Нельзя забывать, что к каратэ дети, как, в общем, и их родители, относятся не только как к спорту, единоборству, но и как к деятельности формирующей навыки самообороны. Таким образом, к соревнованию необходимо относиться как к последнему экзамену перед возможным выходом в реальный поединок, процесс самопреодоления, ну и, конечно же, психологическая подготовка, позволяющая воспитанникам бороться со своими страхами перед болью или поражением. Ведь страх – это не патология, патологией является трусость. А страх – это материал, из которого родится смелость, если побороть его или в трусость, если страх победит нас.

К одной из разновидностей воспитательной деятельности необходимо отнести показательные выступления. Показательные выступления, проводимые во время спортивных и культурных мероприятий, решают достаточно специфические проблемы, в отличие от банальной пропаганды и популяризации своей деятельности, хотя и не отрицая её. Основной целью является эстетическое воспитание детей и подростков, ведь для того чтобы эстетично показать такой неэстетичное занятие, как «мордобой» надо обладать высокой технической подготовленностью, сценическим мастерством, ну и, конечно же, эстетическим началом в душе. Психологическая подготовка, заложенная в показательных выступлениях, является «мягкой», так как страх перед выходом на сцену, сроднен страху предшествующему выходу на ринг, но эмоциональный окрас является положительным в отличие от, зачастую, отрицательных эмоций, связанных с соревнованиями в такой спортивной области, как единоборства. Культура движения, чувство партнёра то же немаловажные аспекты, вырабатываемые в процессе подготовки к показательным выступлениям.

Одной из форм воспитательной работы является организация спортивно-оздоровительных лагерей. Проводимые лагеря могут обладать мощными факторами психологической подготовки, если за основу проведения их принять ознакомление воспитанников с экстремальными видами спорта (альпинизм и горно-пешеходный туризм, спелеология и горнолыжная подготовка, подводное плавание с аквалангом, водные виды спорта – сплавы по горной реке), где постоянно приходится бороться со своими страхами, а надеяться только на себя и своих товарищей.

### III. Структура и содержание учебно-тренировочного процесса

#### Структура отдельных этапов подготовки

Примерный годовой план распределения учебных часов для групп УТ.

Наименование	месяцы												Σ
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические знания	1	1	1	-	-	-	1	1	1	-	-	-	6
Общая физическая подготовка	10	14	15	8	8	10	10	8	15	13	32	44	187
СФП	10	10	8	12	12	10	11	10	8	10	8	8	117
ТПП	Кихон	6	6	5	2	0	0	8	3	3	3	3	
	Ката	4	2	2,5	5	6	6	3	5	3	3	3	
	кумитэ	2	2	2,5	5	6	6	3	5	2	2	0	0
Тактико-техническая подготовка всего	13	10	10	12	12	14	14	13	8	8	6	6	126
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Контрольные и календарные соревнования	-	-	-	2	2	2	-	2	-	-	-	-	8
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	2	-	-	-	2	-	2	-	-	6
Освоение здоровьесберегающих технологий	-	1	-	-	2	-	-	-	-	1	2	-	6
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Зачётные требования	-	-	2	-	-	-	-	-	4	-	-	-	6
Всего за месяц	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	48	60	
Всего за год	468												

### 3.1.3 Учебно-тренировочный этап

Этот этап является основным в системе подготовки спортсменов, занимающихся в ДЮСШ. Именно здесь предполагается окончательное формирование физических качеств и расширение функциональных возможностей организма спортсменов, а также овладение основными техническими и тактическими элементами на уровне умения и навыка. Он характеризуется значительным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приобретением соревновательного опыта, напрямую связанного с ростом спортивного мастерства спортсменов.

#### **Основная цель:**

Формирование специальных соревновательных навыков и повышение спортивного мастерства.

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

- Возрастные особенности физического развития;
- Недостаточный арсенал физических и тактико-технических навыков;
- Потенциальные травмы, связанные с участием в соревнованиях, а также обусловленные использованием более сложных тактико-технических действий.

#### **Основные средства:**

- Специальные подводящие и имитационные упражнения;
- Общефизические упражнения на развитие скоростно-силовых и силовых качеств, выносливости и координированности;
- Сложно-координированные специальные упражнения;
- Акробатические и гимнастические упражнения средней сложности;
- Расширенный тактико-технический арсенал каратэ средней и высокой сложности;
- Упражнения в учебном, тренировочном и соревновательном поединке.

#### **Основные методы выполнения упражнений:**

Повторный;  
Интервальный;  
Равномерный;  
Круговой;  
Соревновательный

#### **Особенности обучения:**

При формировании специальных навыков на учебно-тренировочном этапе необходимо стремиться к тому, чтобы разучиваемые технические приемы обязательно рассматривались параллельно с тактикой. Кроме того, перед каждым спортсменом должна быть поставлена задача наработки «коронных приемов», выполняемых в любых условиях в беспроигрышном варианте. Для этого тренеру необходимо постоянно моделировать такие ситуации, используя весь имеющийся у него арсенал средств.

Развитие физических качеств должно строиться по принципу сопряженного воздействия, при этом основной упор делается на специальные упражнения, которые позволяют более целенаправленно воздействовать на важные группы мышц.

#### **Комплексный педагогический контроль:**

На данной стадии обучения педагогический контроль аналогичен контролю, проводимому на предыдущем этапе, с той лишь разницей, что теперь помимо тестовых испытаний тренеру необходимо анализировать соревновательную практику спортсменов. Т.е., оценивать активность, результативность, выигрышность, разнонаправленность технических действий и т.д.

#### **Врачебный контроль:**

Врачебный контроль на данном этапе подготовки предусматривает:

Ежегодное комплексное медицинское обследование, определяющее возможность заниматься спортивным каратэ;

Медицинское обследование перед соревнованиями;

Восстановительные мероприятия после потенциальных травм;

Исследование функциональных возможностей организма, определение порога толерантности к физическим нагрузкам. Медико-биологические исследования отдельных систем организма;

Психологический контроль.

Санитарно-гигиенический контроль за режимом тренировок и отдыха, местом проведения занятий, инвентарем и экипировкой занимающихся;

#### **Участие в соревнованиях:**

Участие в соревнованиях является основной задачей учебно-тренировочного этапа подготовки, поэтому очень важно определиться с планом соревнований и выделить для каждого спортсмена наиболее значимые и важные состязания в годичном или двух-годовом макроцикле.

На УТ этапе годовой цикл подготовки включает в себя подготовительный и соревновательный периоды.

Для спортсменов с подготовкой менее 2-х лет главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приёмов.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а так же задачи выполнения контрольных нормативов.

На этом этапе подготовки годовой макроцикл может строиться по схеме с двумя основными соревнованиями.



### 3.2 Содержание учебно-тренировочного процесса

Весь учебно-тренировочный процесс состоит из теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовки, включает инструкторскую и судейскую практику, а также освоение основ самообороны и здоровьесберегающих технологий. Ниже приведено поэтапное распределение учебной нагрузки по каждому из выделенных разделов.

#### 3.2.1 Теоретическая подготовка

Примерный учебный план по теоретической подготовке

Тема	Этап УТ					
	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч	12ч
ТБ и правила внутреннего распорядка	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
Этикет каратэ	2**	2**	2**	2**	2**	2**
История развития каратэ.	4**	4**	6**	6**	8**	8**
Физическая культура и спорт в РФ	4**	4**	6**	6**	8**	8**
Морально-волевая и психологическая подготовка	2+4**	2+4**	2+6**	2+6**	2+8**	2+8**
Профилактика травматизма	0.50	0.50	-	-	-	-
Гигиена личная и общественная	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25	0.25
Врачебный контроль	1+2**	1+2**	1+4**	1+4**	1+6**	1+6**
Закаливание организма	1+2**	1+2**	1+4**	1+4**	6**	6**
Влияние занятий каратэ	1+2**	1+2**	1+4**	1+4**	6**	6**
ОФП и СФП	1+2**	1+2**	1+4**	1+4**	1+6**	1+6**
Теоретические основы приемов каратэ	1.5+2**	1.5+4**	1.5+6**	1.5+6**	2+8**	2+8**
Оборудование и инвентарь	1	1	2**	2**	2**	2**
Правила и регламент соревнований по каратэ, этикет соревнований	1.5	1.5	2	2	1.5	1.5
Установка на соревнование	1+4**	1+4**	2+6**	2+6**	4+8**	4+8**
Философия каратэ	2***	2***	4***	4**	6***	6***
Изучение и анализ печатных и видео учебных материалов	СП	СП	СП	СП	СП	СП

\*- во время проведения спортивно-оздоровительных лагерей, учебно-тренировочных сборов;

\*\* - совмещено с изучением других разделов учебной программы;

\*\*\* - факультативное занятие;

СП – самоподготовка.

#### Техническая подготовка

Тема	Этап УТ					
	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
Формирование ударных поверхностей	+	+	+	+	+	+
Формирование понятий гедан, чудан, дзэдан.						
Формирование понятия хикитэ						
Формирование понятия ханми (разворот бедер под углом 45°)						
Формирование понятия маай	+	+	+			
Формирование понятия заншин	+	+	+			
Стойки:						

Шико-дачи		+				
Санчин-дачи				+	+	
Косэ-дачи						
Некоаши-дачи			+			
Хангетсу-дачи						
Моно-дачи						
Ке-дачи						
Манидже-камай						
<u>Удары:</u>						
Руками:					+	
Тате-цки		+				
Яма-цки			+			
Мороте-учи						
Маваши-учи	+	+				
Ура-цки						
Каги-цки		+				
Хайто-учи						
Уракен-учи						
Тетсуи-учи	+					
Эмпи-учи						
Шуто-учи						
Нукитэ						
Иппон-нукитэ				+		
Нихон-нукитэ			+			
Кумадэ-цки						
Варатэ-учи					+	
Хиракен-цки						+
Нагаши-цки						+
Ногами:						
Мае-гери-кеаге						
Кидзами-мае-гери		+				
Маваси-гери						
Усиро-маваси-гери						
Усиро-гери	+		+			
Какато-гери						
Йоко-гери-кекоми				+		
Йоко-гери-кеаге						
Микадзуки						
Ура-микадзуки	+					
Фумикоми						
Фумикери						
Хидза-гери						
Уширо-ура-маваши-гери		+				
Тоби-мае-гери			+			
Тоби-йоко-гери						
Тоби-микадзуки-гери				+		
Тоби-усиро-гери					+	
						+
						+
<u>Блоки:</u>						
Гедан-барай						
Учи-удэ-уке						
Сото-удэ-уке						
Аге-уке						
Шуто-удэ-уке						
Мороте-уке						
Осае-уке						
Нагаши-уке	+					
Дзюдзи-уке	+					
Сокуй-уке						

Теншо-уке Хайшо-уке Сейруто-уке Хейван-уке Каки-ваки-уке Отоши-уке Хайто-уке Какуто-уке Кейто-укэ	+				+	
<u>Перемещения:</u> Тэн-но-ката-оматэ Тэн-но-ката-ура В зенкуцу-дачи вперёд В зенкуцу-дачи назад В кокуцу-дачи вперёд В кокуцу-дачи назад В кибо-дачи Смешанные перемещения Сориаши (смещение назад) Тай-сабаки (уход с линии атаки вбок, под углом 45°, с вращением) Круговая техника						
<u>Кихон:</u> Ипон-кихон-кумитэ Каэши-кихон-кумитэ Окури-кихон-кумитэ Джиу-ипон-кумитэ Шахо(хапо)-кумитэ Джиу-кумитэ						
<u>Ката:</u> Хейан-годан Тэйки-шодан Басай-дай Канку-дай Эмпи Дзион Дзигэ Басай-шо Канку-шо Тэки-нидан Ганкаку Хангелу Чинге Нидзю-шихо Тэки-сандан Мейке						
<u>Техника выполнения бросков</u> Боковая подсечка Задняя подножка Передняя подножка Бросок подворотом «бедро» Зацеп изнутри захватом ноги Подсад бедром Бросок с захватом ног Зацеп стопой (пяткой, голенью) Бросок седом Бросок скручиванием						

Бросок поворотом «мельница»					+	
Бросок подбивом «хвост дракона»					+	
Бросок ногами «ножницы»						+
Комбинации бросков	+	+	+	+	+	+
Защита от бросков в различных вариантах						
	+	+	+	+	+	+

#### Тактическая подготовка

Тема	Этап УТ					
	Год обучения					
	1	2	3	4	5	6
Выбор дистанции (мааи)	+					
Навязывание мааи	+	+				
Размеры площадки, тактическое использование рабочей площади	+	+	+			
Прямолинейная работа	+					
Работа на дальней дистанции	+	+	+			
Работа на средней дистанции	+	+	+	+		
Работа на ближней дистанции		+	+	+	+	
Работа на смещенной дистанции		+	+	+	+	+
Контратака	+	+	+			
Построение боя по принципу – уход с линии атаки		+	+	+	+	+
Построение боя по принципу активного нападения	+	+				
Построение боя по принципу контратаки	+	+	+			
Переход от защиты к нападению	+	+	+	+		
Переход от ударной техники к технике броска и наоборот.			+	+	+	+
Использование случайности, ошибки соперника		+	+	+	+	
Перехват инициативы			+	+	+	
Навязывание рисунка боя			+	+	+	+
Неоднократная смена тактических приёмов в течение поединка				+	+	+
Создание благоприятных ситуаций при атакующих, защитных и контратакующих действиях			+	+	+	+
Комбинаторное ведение поединка				+	+	+

#### Физическая подготовка

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

##### **Строевые (порядковые) упражнения:**

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.

##### **Общеподготовительные упражнения:**

###### *Упражнения в ходьбе:*

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

###### *Упражнения в беге:*

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлестом ягодичных мышц, с высоким подниманием бедра.

###### *Упражнения для рук и плечевого пояса:*

Из различных исходных положений (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

###### *Упражнения для ног:*

Поднимание на носки, стибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, по 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

*Упражнения для шеи и туловища:*

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении вися. Различные сочетания этих упражнений.

Работа в парах для укрепления мышц туловища:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

*Упражнения для развития силы:*

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

*Упражнения для развития быстроты:*

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

*Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:*

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами вперёд, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо, влево. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития ловкости:*

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд и назад, через плечё вперёд и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки в кибодо-даци с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:*

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

*Упражнения для развития общей выносливости:*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

*Упражнения на реакцию:*

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

**Специальные (имитационные и подводящие) упражнения**

*Упражнения для развития быстроты:*

Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью. Выполнения ката с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу обучения). Выпрыгивание вверх из различных положений.

*Упражнения для наработки «контролируемого удара»:*

Хиэтэки. Один партнёр держит свободно висящую мишень, например пояс второй выполняет любое атакующее действие (удар), в момент контакта мишени не должна отклоняться. После завершения атаки партнёр должен отодвинуть мишень на такое расстояние, чтобы атакующий мог выполнить повторную атаку.

*Упражнения для развития «взрывного усилия»:*

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком.

*Подводящие упражнения для освоения технического арсенала каратэ:*

Прямой удар рукой ой-цки, для формирования правильной траектории движения разбивают его на несколько фаз: на счет 1- рука находившаяся в положении хикитэ начинает медленно двигаться вперёд, а передняя рука начинает движение назад одновременно вращаясь по оси, на середине движения происходит остановка; на счет 2- руки начинают движение соответственно вперёд и назад до конца.

Для формирования правильного выполнения хикитэ из положения руки впереди кулаки сжаты на счет 1- одна рука резко движется назад до положения хикитэ; на счет 2- вторая рука выполняет тоже; на счет 3- обе руки одновременно медленно двигаются вперёд.

Прямой удар задней ногой, из положения сидя на одном колене не распрямляя передней (опорной) ноги.

Прямой удар опорной ногой в прыжке из положения стоя на одной ноге.

Круговой удар ногой из низкой стойки всадника (кибо-дачи).

Круговой удар задней ногой из длинной передней позиции (аналог зенкуцу-дачи).

Изометрические упражнения для освоения мае-гири, йоко-гири, уширо-гири.

Изучение ударов ногами по фазам. Например, на счёт 1 – вынос колена, на счёт 2 – резкий удар, на счёт 3 – возвращение в исходную позицию.

Из кокуцу-дачи подъём согнутой передней ноги с использованием одноимённой руки для освоения мавашигири.

Работа в парах:

Из одноимённой стойки, взявшись за руки, поочередно перенос ноги с внешней стороны в плоскости параллельной плоскости пола через сцепленные руки (для освоения ура-мавашигири).

Работа по тройкам:

Исходное положение – кокуцу-дачи. Один из партнёров фиксирует заднюю ногу. Второй партнёр становится боком к выполняющему упражнение спортсмену на значительном расстоянии. По команде спортсмен, выполняющий упражнение наносит мавашигири в живот второго партнёра, максимально удлинняя удар.

*Упражнения для самостраховки при падении:*

Кувырок через плечё вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечё вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в зенкуцу-дачи.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

***Игровые упражнения:***

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощённой форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пяпнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

### **Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации учебных занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Для углубления как теоретической, так и практической подготовленности в судейской и инструкторской деятельности рекомендуется проводить специальные теоретические и практические семинары, факультативные занятия, привлекать воспитанников к помощи для проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах за рамками учебной нагрузки. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении тактико-технического арсенала у учащихся младших групп, либо учащихся имеющих более низкую квалификацию.
4. Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя.
5. Составлять конспект учебно-тренировочного занятия.

На факультативные занятия необходимо вынести следующий теоретический материал:

Основы педагогики.

Основы организации учебно-тренировочных занятий.

Основы возрастной физиологии и психологии.

Основы нормативно-правовой базы организации учебно-тренировочного процесса для спортивных школ, нормативно-правовой базы организации работы общественной организации.

## Основы спортивного маркетинга.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Составление положения для проведения первенства школы по каратэ.
2. Вести протокол поединка, протокол соревнования.
3. Участвовать в судействе учебных боёв совместно с тренером.
4. Судейство учебных боёв в качестве рефери, бокового судьи (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли рефери, бокового судьи и в составе секретариата.

Выпускник спортивной школы должен получить звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». На этапе углубленной специализации надо организовывать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают экзамен по теоретической подготовке и практический зачёт, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом по ДФОСЦ, СДФОСШОР.

### **Формирование навыков самообороны**

Нельзя забывать, что каратэ относится к одной из разновидностей единоборств, позволяющей сформировать навыки самообороны и противостояния агрессии. При этом необходимо отдавать себе отчёт, что правила проведения соревнований по каратэ, в рамках которых происходит подготовка спортсмена, не позволяют сформировать необходимые навыки, более того, закладывают некоторые стереотипы, негативно влияющие на формирование таких навыков.

Существует ряд недостатков у каждого, пропагандируемого сегодня спортивного единоборства, как средства противостояния агрессии в реальном поединке.

Целенаправленное формирование навыков самообороны необходимо начинать с учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения, когда воспитанники на достаточно качественном уровне освоили тактико-технический арсенал и имеют обширную практику участия в спортивных состязаниях. Поскольку в календарно-тематический план не включён данный раздел для его освоения возможно использование части времени отведённого на ОФП, СФП и ГПП.

Данный раздел состоит из трёх подразделов: тактико-технический арсенал реального поединка, психологическая подготовка к реальному поединку, соревновательная практика.

*Тактико-технический арсенал должен включать в себя:*

Работа на снарядах – лапы, мешок, макивара;

Обогащение тактико-технического арсенала боевыми комбинациями, бросковой техникой, техникой заломов (техникой освобождения от захватов);

Изучения тактики и техники противостояния вооружённому противнику (ножом, палкой, пистолетом) с обязательным свободным спаррингом против вооружённого противника с использованием макетов оружия и необходимого защитного снаряжения;

Тактика и техника противостояния группе нападающих. Учебный спарринг против 2-3 нападающих;

Использование подручных предметов в реальном поединке;

Использование местности в реальном поединке.

### **Восстановительные мероприятия**

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивных школах.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка перед скоростным усилием.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным прогреванием мышц;
2. Надевать тренировочный костюм и обувь в холодную погоду;
3. Не применять упражнения связанные со скоростными усилиями с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
5. Прекращать нагрузку при возникновении болей в мышцах;
6. Применять упражнения на расслабление и массаж;
7. Применять втирание препаратов, стимулирующих кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача.

Кроме того, каратэ относится к контактным видам спорта, где травмы могут возникать в процессе освоения тех или иных упражнений. К наиболее распространённым относятся ушибы мягких и твёрдых тканей, растяжения. Могут встречаться и более серьёзные, такие как, вывих, перелом костей, сотрясение мозга.

Во избежание травматизма необходимо:

Соблюдать правила техники безопасности;

Внимательно слушать объяснение тренера;

Использовать защитное снаряжение;

Уважительно относиться к партнёру.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

В нашей стране разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высшей квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в спортивных школах.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

*Педагогические средства* являются основными, так как при нерациональном построении тренировочного процесса остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приёмам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Важным аспектом восстановительных мероприятий является организация спортивно-оздоровительных лагерей в период школьных каникул для воспитанников спортивной школы. Немаловажно менять не только условия жизни ребёнка, выезжая с ним в экологически чистые районы, использовать витаминизированное питание во время организации отдыха детей, но и изменять их нагрузку. Так рекомендуется во время летних каникул устраивать спортивно-оздоровительные лагеря возле водоёмов, в лесах, в горах. Осваивать с детьми основы горно-пешеходного туризма, альпинизма, военно-спортивной подготовки. В осеннее и весеннее время организовывать спортивно-оздоровительные лагеря походного типа. В зимнее время осваивать с детьми такие виды спорта, как катание на коньках, лыжный и горнолыжный спорт.

*Гигиенические средства* восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

*Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а так же в период напряжённых тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный приём витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой обширную группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических воздействий приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня следует ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его непосредственным контролем.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Целесообразно в тренировочный процесс ввести упражнения «активного расслабления», для более эффективного естественного восстановления организма. К таким методам можно отнести цигун, медитацию, аутотренинг, тайцзы-цюань.

### **Программный материал для практических занятий**

#### **Учебно-тренировочный этап 1-го года обучения**

Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка учебного учреждения, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.

Ознакомление с программой обучения на УТ этапе 1-го года обучения.

Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность

Повторение изученных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).

Дальнейшее совершенствование способов дыхания в спортивном каратэ.

Изучение с последующей отработкой на практике ударов (используются все ранее изученные стойки, а также перемещения в них)

8. Изучение с последующей отработкой санбон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из положения зенкутсу-даци-гедан-барай перемещается вперед на три шага с ударами, уке из положения йой-даци отходит назад в стойках зенкутсу-даци или кукутсу-даци в конце третьего шага контр атака.

Изучение ката тейки-шодан.

Изучение бункай ката тейки-шодан работа по тройкам.

Изучение с последующей отработкой на практике хапо-кумитэ (хопо восемь сторон света). В хапо-кумитэ уке должен успешно блокировать и контратаковать окружающих его восемь противников, которые по одному атакуют с восьми сторон света.



Уке в центре круга в позиции йой-дэчи, дистанция между ним и тори около двух метров, тори начинают атаку при этом, объявив вид и уровень, уке блокирует и немедленно контратакует, после уходит в стойку моно-дэчи-камай-тэ, следующий тори начинает атаку и так повторяется восемь раз. Уке необходимо обращать внимание на ритм дыхания, т.к. это очень сильно влияет на физическое состояние и самоконтроль. Используются все известные удары, блоки и стойки.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники спортивного каратэ. Хопо-кумитэ показывает огромную важность владения техникой самозащиты. В нем больше чем в остальных видах кумитэ требуются следующие качества: быстрота, точность, плавность, выносливость, огромное значение приобретает чувство равновесия, расслабления, концентрации.

### **Нормативные требования и педагогический контроль в процессе обучения**

#### **Формы педагогического контроля**

Контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей в тренировочных циклах с целью определения уровня подготовленности спортсмена (используются педагогические, психологические, биологические, социометрические, спортивно-медицинские и другие методы и тесты).

Исходя из задач управления подготовкой спортсмена, различают оперативный, текущий и этапный контроль.

*Оперативный контроль* – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия для целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием спортсмена (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения или технического действия). Он направлен на оценку реакции организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество исполнения технических приемов и комбинаций в целом.

*Текущий контроль* – это оценка микроциклах подготовки результатов контрольных соревнований, динамики нагрузок и их соотношений, регистрация и анализ повседневных изменений уровня подготовленности спортсмена, уровня развития его техники и тактики.

*Этапный контроль* – это измерение и оценка в конце этапа (периода) подготовки различных показателей соревновательной и тренировочной деятельности спортсмена, динамики нагрузок и спортивных результатов на соревнованиях или в специально организованных условиях. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств и методов, дозирования нагрузок.

### **Контрольно-переводные нормативы и требования**

Набор в группы начальной подготовки определён возрастом 7 лет. Зачислять в эти группы можно и более старших детей, которые хотят заниматься каратэ. На основании приведённых рекомендаций в данные группы, возможно, зачислять и детей младшего возраста. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль подготовленности каратистов учебно-тренировочных групп необходимо вести с учётом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения в спортивной школе, а фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их физического развития.

Даже по паспортному возрасту занимающиеся в одной группе отличаются на целый год, а по биологическому это отличие может быть ещё больше.

### **Нормативные требования к общефизической подготовке**

При выполнении контрольных нормативов по общей физической подготовке необходимо придерживаться следующих рекомендаций.

*Отжимание.* Отжимание выполняется из исходного положение в упоре лёжа. Упражнение выполняется под счёт. Засчитанным упражнением считается упражнение, выполненное при полном сгибании и разгибании рук при ровном положении туловища и ног.

*Пресс.* Упражнение выполняется из исходного положения лёжа на спине, ноги зафиксированы, руки в замке за головой. Упражнение выполняется под счёт. Упражнение считается выполненным при подъёме туловища в вертикальное положение (угол между туловищем и ногами не более 90 гр.).

*Приседание.* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги на ширине плеч. Упражнение выполняется без счёта, в произвольном темпе. Контроль производится в течение 30 сек. Упражнение считается выполненным при полном сгибании и разгибании ног.

*«Складка».* Упражнение выполняется из положения стоя прямо, ноги вместе. Спортсмен, выполняющий упражнение осуществляет захват руками за пятки. По команде экзаменатора спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, головой касается колен. Упражнение считается выполненным, если спортсмен в течение контрольного времени смог простоять в вышеописанном положении.

*«Шпагат».* Спортсмен вправе выполнить один из трёх шпагатов (прямой правый или левый, поперечный). Расстояние измеряется от пола до промежности спортсмена.

#### **Общая физическая подготовленность (юноши)**

Этап подготовки (возраст)	отжимание	Пресс	Приседание	«складка»	«шпагат»
УПГ (10 лет)	25	30	28	4 сек	10 см

#### **Общая физическая подготовленность (девушки)**

Этап подготовки (возраст)	отжимание	Пресс	Приседание	«складка»	«шпагат»
УПГ (10 лет)	18	20	24	4 сек	8 см

### **Нормативные требования к тактико-технической подготовке**

### **На учебно-тренировочном этапе спортсмены должны уметь выполнять :**

Кихон:

- Из зенкуду-дачи кидзами-уки - гиакү-цки - маваши-гири;
- Мае-гири – маваши-гери, йоко-гери.

Из кибо-дачи уширо-гери.

Из зенкуду-дачи каги-цки;

Из фудо-дачи нагаши-уке и осаэ-уке;

Кумитэ:

Тори – произвольные пять одиночных атак в режиме спарринга.

Уке – защита от производимых атак.

Техника выполнения бросков:

Боковая подсечка.

Ката:

- Хейан-годан
- Тэки-шодан,
- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

### **Классификационные разряды и звания, используемые в спортивном каратэ**

Соответствие технической подготовленности спортсменов общепринятой международной классификации в каратэ

Этап обучения, согласно регламента спортивной школы.	Квалификационная ступень, согласно международных аттестационных норм по каратэ.
УТ-1	2 кю.

### **Список литературы**

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
4. Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
5. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. /Пер. с англ. Каратенкова А. – М. Фаир-Пресс, 1999. – 304с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
7. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
8. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина, 1988. – 288 с.
10. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
11. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
12. Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 576 с.
13. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 240 с.
14. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе (УМР). М.:МЛПИ, 1989.
15. Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
16. Кутасов С.Е., Акопова Н.В., Грачев В.Д. Программа по УШУ САНЫШОУ для системы дополнительного образования детей. /Для учреждений дополнительного образования не спортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. – Ростов-н/Д, 2005 – 136с.
17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
18. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
19. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. /Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004 – 112с.
20. Накаяма М. Лучшее каратэ. /11 томов. /Перевд с английского Коломарова В.И. – М. Научно-Издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
21. Накаяма М. Динамика каратэ /Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. - (Боевые искусства).
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
23. Оранский И.В., Восточные единоборства. – М.: Советский спорт, 1990.
24. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие /Московская государственная

