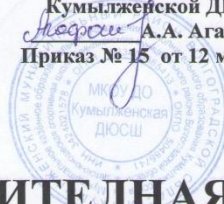


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КУМЫЛЖЕНСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ДВУКРАТНОГО ОЛИМПИЙСКОГО ЧЕМПИОНА БУГАЕНКОВА И.В.
КУМЫЛЖЕНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на педсовете
МКОУ ДО Кумылженской СШ
Протокол № 04 от 12.05.2023

Утверждено:
директор МКОУ ДО
Кумылженской ДЮСШ
Магочин А.А. Агафшкин
Приказ № 15 от 12 мая 2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ**

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Уровень программы – разноуровневая «базовый и углубленный»

Возраст обучающихся – 10 – 18 лет.
Срок реализации программы – 8 лет.

Автор:
Иванов Александр Викторович
тренер-преподаватель высшей квалификационной категории

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по Всестилевому каратэ (далее программа) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Минобрнауки № 536 от 11 мая 2016 года «Об утверждении особенностей режима рабочего времени и времени отдыха педагогических и иных работников организации, осуществляющих образовательную деятельность».

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по «Всестилевому каратэ» (далее – каратэ) по **направленности** является физкультурно-спортивной; по **функциональному предназначению** – специальной; по **форме организации** – групповой и индивидуально-ориентированной.

1.2 Характеристика вида спорта

Идея создания Федерации Всестилевого карате России (ФВКР) появилась в 2013 году с целью объединения стилевых направлений каратэ для совместного проведения соревнований, включая первенства, Кубки и чемпионаты России. В результате, 22 общественных объединения 28 мая 2013 года подписали Соглашение создания нового вида спорта, а также просили РСБИ представлять их интересы в Минспорте России. Выполнив все требования Минспорта России к вновь создаваемому виду спорта, РСБИ представил все необходимые документы, включая консолидированные правила вида спорта и, уже в июне 2014 года Всестилевое каратэ было признано видом спорта и включено во Всероссийский реестр видов спорта (приказ Минспорта РФ от 10.06.2014г. №447). Далее, в кратчайшие сроки, была пройдена процедура аккредитации (приказ Минспорта РФ от 20.02.2015 №154). В июне 2015 года утвердили требования и условия их выполнения для присвоения спортивных званий и разрядов по виду спорта «Всестилевое каратэ» (Приложение №1 к приказу Минспорта РФ от 03.06.2015г. №583). В связи с получением аккредитации, внеочередной конференцией общероссийской общественной организации «Федерация всестилевого каратэ России», 03 июля 2015 года были внесены изменения в Устав ФВКР. Месяц спустя утвердили квалификационные требования к спортивным судьям по виду спорта «Всестилевое каратэ» (Приказ Минспорта РФ от 13.08.2015г. №802).

На сегодняшний день названное выше Соглашение подписали уже 25

общественных физкультурно-спортивных объединений. ФВКР открыл отделения в 66 субъектах Российской Федерации, более трети из которых аккредитованы в органах исполнительной власти в области физической культуры и спорта субъектов РФ. В Единый календарный план (ЕКП) Минспорта России на 2015 год были включены Кубок России в г.-к. Анапа, чемпионат и первенство России в г. Звенигород Московской области, в которых приняли участие спортсмены из 46 регионов РФ.

В ЕКП Минспорта России на 2016 год подана заявка на 26 Всероссийских соревнований, включая чемпионат, кубок и первенство России. Всестилевое каратэ представлено тремя группами спортивных дисциплин (ОК-ограниченный контакт, ПК-полный контакт, СЗ-полный контакт в средствах защиты).

Правила соревнований для каждой возрастной категории слегка меняются в зависимости от возраста. Так, к примеру, в возрасте 8-9 лет разрешены любые контролируемые и оцениваемые удары руками и ногами в голову и туловище, а также бросковая техника (без борьбы в партере). В возрасте 10-11 лет добавляется работа в партере (болевые и удушающие приемы). В возрасте от 12-17 лет разрешены, ко всему вышеизложенному, удары руками и ногами в партере. С 18 лет, при выполнении болевого или удушающего приема, прием выполняется до сдачи соперника.

Как правило, соревнования проводятся по двум дисциплинам: ката-соло и поединки. В первой дисциплине судьи оценивают качество и зрелищность исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Всестилевое каратэ представлено тремя группами спортивных дисциплин (ОК-ограниченный контакт, ПК-полный контакт, СЗ - полный контакт в средствах защиты).

Ограниченный контакт. В данной дисциплине разрешено наносить удары руками и ногами с обозначением, то есть не в полную силу. Запрещены травмоопасные действия, удары в полный контакт, удары пальцами, болевые приёмы, а также амплитудные броски без страховки. В рамках этой дисциплины также проводятся соревнования по ката и ката-бункай.

Полный контакт. В этой дисциплине можно наносить большее количество ударов, в том числе коленями и локтями в туловище, подсечки и броски с бесконтактным обозначением добивающего действия, а также захваты за униформу (каратэги). Запрещены удары руками в лицо, удары ногами ниже пояса, болевые приёмы, двуручный захват за униформу.

Полный контакт в средствах защиты. Спортсмены должны использовать защитные средства – бандаж, перчатки с открытыми пальцами, жилет, щитки, закрытый шлем. Спектр разрешённых приёмов весьма широк (различные удары руками и ногами, борьба в стойке и партере, болевые и удушающие приемы), но запрещены наиболее травмоопасные техники, вроде ударов в горло, скручивание шеи, сдавливание и скручивание позвоночника и т.д.

Данная программа представлена спортивной дисциплиной - полноконтактные поединки в средствах защиты.

Особенностями всестилевого каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков (в арсенале борцовская и ударная техника);
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

1.3 Актуальность

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств школьников, материально-технические условия, для реализации которого имеются только на базе нашей ДЮСШ.

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Всестилевое каратэ представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Всестилевое каратэ является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом каратэ — это комплексный вид единоборства.

1.4 Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность заключается в необходимости воспитания детей ориентированных на восприятие обновленных духовных ценностей в условиях увеличения физических и материальных возможностей и благ.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития детей является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Воспитанники должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому её усвоению.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость при занятиях каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки в каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.). Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

1.5 Отличительные особенности

Отличительная особенность программы от уже существующих программ и школ заключается в том, что она представляет собой единую организационную систему - многолетний целенаправленный процесс, обеспечивающий преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки.

Если стандартные общеразвивающие программы рассчитаны на 1-3 годичное планирование, то данная программа рассчитана на 8 летнее обучение. Восемилетнее обучение разделено на два уровня спортивной подготовки, а каждый уровень, в свою очередь, поделен на периоды. Первый уровень (базовый) имеет 3-х годичный срок обучения. Второй уровень (углубленный) имеет 5-ти летний срок обучения. Протяжённость которых в сумме, составляет 8 лет. По окончанию которых, приходится и завершение школьного периода обучения. Это позволяет не только логически увязать тренировочный этап с периодом обучения в школе, но и определить возможность дальнейшей перспективы тренироваться на программах спортивной подготовки. Так как для таких спортсменов необходимо увязывать тренировочный процесс с дальнейшим обучением в системе профессионального образования или профессиональной деятельностью.

В программе раскрывается содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, разработаны планы по разделам подготовки (технической и физической, соревновательной и пр.), учебный материал по видам подготовки, система контрольных нормативов по ОФП, СФП, ТТП и способы ее оценки, учебно-тематический план на каждый год подготовки. Учебный материал изложен в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности и программ по видам спорта.

На тренировках обучающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

В структуру программы входят 7 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка).
2. Теоретические занятия.
3. Инструкторская и судейская практика (при необходимости).
4. Контрольно-переводные испытания.
5. Соревновательная практика.
6. Медицинское обследование.
7. Воспитательная работа.

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

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

последовательному освоению материала в данной программе.

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

Программа способствует повышению эффективности воспитательной деятельности в системе дополнительного образования, развивает формы включения обучающихся в физкультурно-спортивную, игровую деятельность. В основу данной программы заложен системный подход к изучению контактного каратэ, от получения базовых навыков каратэ до выступлений на соревнованиях. Программа **«Всестилевое каратэ»** может рассматриваться, как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса.

1.6 Адресат программы

Данная программа рассчитана на обучающихся возраста от 10 лет до 17(18) лет.

Таблица № 1

| Этапы подготовки | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек), мин/макс |
|---------------------|---|---|
| Базовый уровень | 10 | 15/25 |
| Углубленный уровень | 13 | 10/25 |

Условия набора обучающихся.

На базовый уровень зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к тренировочным занятиям, при условии выполнения ими вступительных экзаменов по ОФП и СФП. Минимальный возраст для зачисления 10 лет.

На углубленный уровень зачисляются, как вновь пришедшие здоровые обучающиеся, имеющие медицинский допуск, так и прошедшие необходимую подготовку на базовом уровне, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП, СФП и ТТП. Минимальный возраст для зачисления 13 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы или перевод на следующий уровень подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения.

При этом, объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Половозрастные и социальные особенности обучающихся

Организм ребёнка нельзя рассматривать просто как уменьшенную копию организма взрослого и применять к нему нормы для взрослых, лишь уменьшенные пропорционально возрасту, росту и весу.

В возрасте 10 - 13 лет уровень развития высшей нервной деятельности позволяет успешно формировать у детей различные двигательные навыки, т.е. совершенствовать общую физическую подготовку и обучение их спортивной технике проходит успешнее, чем новичков старшего возраста. Через три года они достигают такого возраста, который позволяет заниматься с ними специальной физической подготовкой.

В 14-17 лет - чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину. Быстрый рост костно-связочного аппарата при некотором отставании развития сердечнососудистой системы требует дозированного подхода к нагрузкам. Нарастает потребление кислорода, что создает предпосылки для тренировки общей выносливости. Предельная величина потребления кислорода достигается быстро, но долго поддерживать этот уровень организм не в состоянии.

Такая особенность не дает возможности целенаправленно развивать специальную выносливость. Уделять особое внимание длительности периодов восстановления (давать полностью восстанавливаться после любой физической нагрузки). Мышечная работа на уровне пульса 130 уд/мин выполняется спортсменами без значительного напряжения, в пределах 150 уд/мин воспринимается как тяжелая. Появляется сосредоточенность, хорошая память и логическое мышление. Подростки уравновешены и оптимистичны. Быстро развивается острота мышечного чувства (хорошая ориентация в пространстве). Двигательные действия становятся более четкими. Благоприятный возраст для развития быстроты двигательной реакции и обучения тактике игры.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (таблица № 2).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Таблица № 2

| Морфофункциональные показатели, физические качества | В О З Р А С Т (лет) | | | | | | | |
|---|---------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост | | | + | + | + | + | | |
| Мышечная масса | | | + | + | + | + | | |
| Быстрота | + | + | | | | + | + | + |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + | + | | |
| Сила | | | | + | + | | + | + |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | | | | | + | + | + |
| Анаэробные возможности | | | | | | + | + | + |

| | | | | | | | | |
|--------------------|---|---|---|---|---|--|--|--|
| Гибкость | + | | + | + | | | | |
| Координация | | + | + | | | | | |
| Равновесие | + | + | + | + | + | | | |

1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации программы

Данная программа является **разноуровневой**.

Срок освоения всей программы – 8 лет.

Общее количество часов – 4692.

Учебный год длится в течение 46 учебных недель. Начало учебного года - 01 сентября. Окончание учебного года – 15 июля.

При осуществлении спортивной подготовки устанавливаются следующие уровни и периоды:

1. **«Базовый уровень»** – это этап начальной подготовки (3 года).

Периоды:

- Первый год подготовки – 10-11 лет;
- Второй год подготовки – 11-12 лет;
- Третий год подготовки – 12-13 лет.

2. **«Углубленный уровень»** – это тренировочный этап подготовки (5 лет).

Периоды:

- Первый год подготовки – 13-14 лет;
- Второй год подготовки – 14-15 лет;
- Третий год подготовки – 15-16 лет;
- Четвертый год подготовки – 16-17 лет;
- Пятый год подготовки – 17-18 лет.

Таблица № 3

| Уровень спортивной подготовки | Длительность этапов | Количество часов в год |
|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| Базовый уровень | 1-й год | 276 |
| | 2-й год | 414 |
| | 3-й год | 414 |
| Углубленный уровень | 1-й год | 552 |
| | 2-й год | 552 |
| | 3-й год | 828 |
| | 4-й год | 828 |
| | 5-й год | 828 |

1.8 Формы обучения

Формы обучения – традиционная, очная. Но допускается и очно-дистанционная форма.

Возможно использование смешанной технологии, при которой часть программы реализуется в очной форме, а часть - в дистанционной форме.

1.9 Режим занятий

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитаны на 46 недель учебно-тренировочных занятий,

непосредственно в условиях спортивной школы.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на базовом уровне - двух часов; на углубленном уровне - трех часов;

Режим учебно-тренировочных занятий (распределение годовой нагрузки)

Таблица № 4

| Параметры | Базовый уровень | | | Углубленный уровень | | | | |
|----------------------------------|-----------------|-----|-----|---------------------|-----|-----|-----|-----|
| | Год занятий | | | Год занятий | | | | |
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Кол-во часов в год | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 |
| Кол-во занятий в год | 138 | 184 | 184 | 276 | 276 | 276 | 276 | 276 |
| Кол-во часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 4-5 | 4-5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Продолжительность одного занятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |

1.10 Особенности организации образовательного процесса

Состав группы – постоянный.

Организационные формы обучения – групповые.

Группа обучающихся – разновозрастная.

Виды занятий:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- соревновательная практика;
- мастер-классы и открытые уроки;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика (по необходимости);
- самостоятельная работа (на время летних каникул);
- медицинское обследование и восстановительные мероприятия.

Виды спортивной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов

тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного (ЭСС) и высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Содержание предлагаемой программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса. При распределении изучаемых средств каратэ по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений.

Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире. Многолетняя практика показала, что из физически слабых детей можно готовить высококлассных спортсменов.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки,
минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и
минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку**

Таблица № 5

| Уровень спортивной подготовки | Длительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления (лет) | Количество человек в группе | |
|-------------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------|--|
| | | | Минимальное | Максимальная наполняемость групп (человек) |
| Базовый уровень | 1-й | 10 | 16 | 25 |
| | 2-й | 11 | 16 | 25 |
| | 3-й | 12 | 14 | 25 |
| Углубленный уровень | 1-й | 13 | 14 | 25 |
| | 2-й | 14 | 12 | 25 |
| | 3-й | 15 | 12 | 25 |
| | 4-й | 16 | 10 | 25 |
| | 5-й | 17 | 10 | 25 |

Предлагаемый программный материал построен таким образом, что предусматривает обучение начальным формам спортивных упражнений для детей школьного возраста, и позволяет планомерно приучать детей к навыкам единоборства на самых интенсивных этапах развития ребенка.

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- На базовом уровне применяется, как игровой метод, так и соревновательный. Изучаются основные технические элементы атакующих и защитных действий. Также, на учебно-тренировочных занятиях, больше времени уделяется общей и специально-физической подготовке (ОФП и СФП). Обучающиеся принимают активное участие в муниципальных и региональных спортивно-массовых мероприятиях. На данном этапе добавляется борцовская техника. Увеличивается время на теоретические занятия;
- На углубленном уровне в основном применяется соревновательная форма проведения занятия. Добавляется время для изучения технико-тактической и психологической подготовленности спортсмена. Увеличивается время для комбинированной работы спортсмена (борцовская и ударная техника). Увеличивается общее количество выездов на соревнования регионального и Всероссийского уровней. Изучается инструкторская и судейская практики. Добавляются такие формы, как медицинское обслуживание и восстановительные мероприятия.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся. Учебные занятия сочетаются с игровой деятельностью детей. Для воспитания разностороннего мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные, например, на развитие быстроты реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами. Ознакомление начинающих единоборцев с основными группами технических приемов контактного каратэ, позволяющими успешно вести элементарную спортивную деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к смешанным единоборствам.

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным единоборцам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов.

Поэтому очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Особенности организации тренировочных занятий на базовом уровне (этап начальной подготовки)

На базовом уровне (10-12 лет) происходит обучение базовой технике всестилевого каратэ. При этом необходимо выстроить процесс обучения таким образом, чтобы формирование двигательных программ осуществлялось на основе дидактических подходов к обучению: соблюдение методики исходя из этапов обучения (начального разучивания, углублённого разучивания, закрепления и дальнейшего совершенствования двигательного действия), оптимальное распределение учебного материала на основе положительного переноса двигательных навыков, обеспечение

наглядности, дозировки упражнений и др.

Вместе с тем, необходимо понимать, что обучение движениям не является механическим запоминанием и воспроизведением. Необходимо создавать условия для его дальнейшего совершенствования и возможности изменения (пластичности). Тренеру необходимо понимать, что требуемой соревновательной техники каратэ можно будет добиться лишь спустя годы продолжительной работы, то есть на последующих этапах обучения, а на этапе начальной подготовки необходимо овладеть лишь базовой техникой по таким её параметрам, которые позволят в дальнейшем придать ей необходимую для всестилевого каратэ вариативность. При обучении технике преимущественным методом является «целостный».

Использование различного спортивного инвентаря (лапы, подушки, мешки и др.) с установкой на силу выполнения ударов является нецелесообразным, так как это является усложнением двигательного действия, что не обеспечивается задачами обучения на этапе начальной подготовки и приводит к нарушению техники двигательного действия.

Воспитание физических качеств должно быть ориентировано на широкую фундаментальную подготовку всех физических качеств и способностей с направленным стимулированием двигательно-координационных способностей, гибкости и общей выносливости. Режимы выполнения упражнений носят в основном аэробный характер. Вместе с тем, на этапе начальной подготовки необходимо уделять внимание специальной физической подготовке, характерной для всестилевого каратэ: специальная гибкость, быстрота, скоростно-силовые способности.

При этом, в небольших количествах появляются упражнения анаэробного характера с постепенным их увеличением к концу этапа подготовки. В силу возрастных особенностей спортсменов, оптимальным средством воспитания физических качеств остаются подвижные игры, направленные как на общую, так и на специальную физическую подготовку, особенно на первом – втором году обучения. На этом этапе расширяются возможности применения различных методов при воспитании физических качеств:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- соревновательный.

На этом уровне необходимо осуществлять закаливание организма и повышение уровня здоровья, для чего, по возможности, проводить занятия на свежем воздухе (передвижения на лыжах, плавание и др.), одновременно расширяя фонд применяемых средств.

На данном уровне планируются как комплексные, так и избирательные занятия (в основном на ОФП). Общепедагогическая организация занятий, строится на основе игрового метода, особенно на первом – втором году обучения. Занятия должны иметь высокий эмоциональный фон, разнообразие применяемых средств, стимулировать мотивацию к обучению.

Тренировка на данном уровне приходится на детский и подростковый возраст, что является специфической особенностью, отражающей педагогическую направленность занятий. При этом, у детей и подростков могут наблюдаться затруднения в выполнении сложно-координационных упражнений (временное нарушение координации движений), длительных аэробных упражнений (недостаточность развития сердечной мышцы при усиленном развитии скелетных мышц) и анаэробных упражнений (недостаточность функциональных резервов организма). Наблюдается нестабильность реакций в эмоциональной и психической

сфере, временно снижается умственная и физическая работоспособность. Форсирование спортивной тренировки подростков может привести к тяжёлым физическим и психическим расстройствам и остановке спортивных результатов впоследствии.

Основные характеристики тренировочного процесса Базовый уровень (этап начальной подготовки)

Таблица № 6

| Компоненты тренировочного процесса | Реализация компонентов тренировочного процесса |
|---|---|
| Цель тренировки | Укрепление здоровья, осуществление разностороннего физического развития и овладение базовой техникой каратэ. |
| Задачи тренировки | Обучить основам этикета и поведением в зале, на соревнованиях и отношениях между участниками педагогического процесса. Применять различные средства для укрепления здоровья. Осуществить разностороннее воспитание физических качеств Обучить техническим элементам, составляющим основу техники всестилевого каратэ. Приступить к первоначальной специализированной физической подготовке. Обучить элементарным тактическим приёмам и действиям при выполнении соревновательных упражнений. |
| Методы выполнения упражнений | При обучении: расчленённый, целостный (преимущественно), игровой. При воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный |
| Разновидности занятий | Комплексные – на каждом занятии решение воспитательных задач, обучения и воспитания физических качеств. Избирательные - направленные в основном на ОФП. |
| Факторы, лимитирующие тренировочные воздействия | На фоне полового созревания (3-4 год обучения) – нарушения координационных возможностей, недостаточная развитость функциональных систем организма, слабость сердечной мышцы при относительно значительном увеличении мышечной массы, эмоциональная и психическая неустойчивость. |
| Факторы спортивной результативности | Техническая подготовленность. |
| Соревновательная деятельность | Возможны выступления на спортивных фестивалях, форумах. Целесообразно проведение соревнований по ОФП, игровым видам деятельности. |
| Основные средства тренировки | Гимнастические упражнения Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, в равновесии, элементарные акробатические упражнения, упражнения на гимнастических снарядах. Общеподготовительные упражнения Бег на выносливость, силовые упражнения с весом собственного тела и отягощениями, скоростные и скоростно-силовые упражнения, плавание, лыжная подготовка, подвижные и спортивные игры. Соревновательные упражнения |

| | |
|---|--|
| | <p>Базовая техника всестилевого каратэ, предусмотренная программами обучения, технико-тактические взаимодействия.</p> <p>Специально – подготовительные упражнения подводящие упражнения к базовым техническим приёмам; развивающие упражнения, направленные на укрепление мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия, упражнения специальной разминки, характерные для всестилевого каратэ, противоборства и борцовские упражнения, упражнения с предметами. Специально – развивающие упражнения Нанесение ударов на точность, специальные подвижные игры и борцовские упражнения, упражнения с предметом др.</p> <p>Подвижные игры и игровые задания Общие и специальные подвижные игры, и игровые задания.</p> |
| Направленность тренировочного процесса | <p>Создание условий для положительной мотивационной основы занятий Широкое применение методов общей педагогики и игрового метода в организации занятий (особенно на первом – втором году обучения), соблюдение этикета и ритуала, внесение разнообразий в содержание занятий, теоретические сведения о каратэ. Укрепление здоровья юных спортсменов за счёт соблюдения регулярности занятий, закаливания (путём выполнения упражнений на свежем воздухе).</p> <p>Освоение техники всестилевого каратэ Соблюдение системы обучения технике вида спорта. Стимулирование развития двигательных-координационных способностей. Выполнение основных движений, ОРУ, подводящих упражнений, акробатики, подвижных игр, передвижений и др. Расширение двигательного фонда занимающихся путём выполнения разнообразных упражнений гимнастики из других видов спорта, техники всестилевого каратэ, общеподготовительных упражнений.</p> <p>Разносторонняя физическая подготовка Преимущественно упражнения аэробного характера на выносливость (комплексы ОРУ, бег, и т.п.), силовые упражнения, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания, упражнения на гибкость и др.</p> <p>Специализированная подготовка осуществляется в основном выполнением техники всестилевого каратэ, специальной гибкости, специальных подвижных игр, развивающих упражнений, борцовских упражнений, упражнений с предметами.</p> |
| Направленность педагогических воздействий | <p>При обучении двигательным действиям Обучить основам техники всестилевого каратэ (базовой техники) и элементарным технико-тактическим взаимодействиям при выполнении значительного количества упражнений из других видов физкультурно-спортивной деятельности.</p> <p>При воспитании физических качеств Преобладание упражнений аэробного характера с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. Преимущественно комплексное воспитание физических качеств средствами подвижных игр с постепенным переходом к упражнениям специализированной направленности. На протяжении этапа применение разносторонних упражнений с увеличением доли упражнений, направленных на специальную физическую подготовку: двигательные-координационные способности, быстрота, скоростно-силовые и</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| | <p>специальная гибкость.</p> <p>При решении воспитательных задач</p> <p>Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий и во время соревнований. Воспитание личностных и нравственных качеств, а также коллективизма и патриотизма. Создание позитивной внутренней атмосферы внутри коллектива и доверительных отношений с наставником, создающих условия саморазвития для каждого спортсмена.</p> <p>Общепедагогическая организация тренировки</p> <p>Общая организация тренировки строится на основе игрового метода с постепенным увеличением доли строго регламентированного метода. Широкое применение различной наглядности, избегание монотонности и поддержание высокого эмоционального фона на протяжении тренировки, стимулирование положительной учебной мотивации. Установление стиля общения с занимающимися, позволяющего получить необходимую педагогическую поддержку в сложный период подростничества и обеспечить условия саморазвития и самовоспитания.</p> |
| Педагогический контроль | <p>Формы контроля: педагогические наблюдения, контрольные испытания на основе выполнения переводных нормативов, медико-физиологические пробы.</p> <p>Виды контроля: текущий (контроль со стороны тренера, самоконтроль, дневник самонаблюдений); этапный (выполнение разрядных требований, комплексный контроль в конце учебного года, переводные нормативы).</p> |
| Медицинский контроль | Углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год: как правило, весной и осенью. |
| Педагогические требования к тренеру | <p>Должен обладать знаниями психологии среднего школьного возраста, анатомо-физиологическими особенностями развития детского организма. Знать содержание физических упражнений (в первую очередь техники каратэ) и степень их влияния на организм юных спортсменов. Должен уметь планировать тренировочный процесс, позволяющий обеспечить долговременную адаптацию организма. Также должен обладать педагогическими способностями формирования устойчивого интереса к занятиям и мотивации к внутреннему саморазвитию на фоне нестабильности психических процессов юных спортсменов.</p> |

Особенности организации тренировочных занятий на углубленном уровне (тренировочный этап)

Протяжённость продвинутого уровня (13-17 лет) составляет 5 лет и его содержание, и организация характеризуется появлением целевой направленности.

Несмотря на то, что продвинутый уровень является целостной структурой, и имеет функциональное деление на две половины: 1 – 2 год и 3 – 5 года обучения. Это связано с тем, что середина этапа приходится на возраст 14 – 15 лет, когда происходит изменение социального статуса молодёжи, уход от привычной школьной жизни, в связи с чем, наблюдается естественный отток занимающихся. С другой стороны, для той части молодёжи, которая продолжает активные занятия спортом и в состоянии утилизировать значительные тренировочные нагрузки, наступает зона первых спортивных успехов.

Этому способствует достаточно большой стаж и занятий, возраст спортсменов и психологическая и функциональная зрелость организма, приближающаяся по многим показателям к уровню взрослого человека. Поэтому, вторая половина продвинутого уровня существенно отличается от первой решаемыми задачами и соответственно предъявляемыми к спортсменам требованиями в соответствии с целевой направленностью.

Несмотря на появление соревновательной практики по принятым в всестилевом каратэ соревновательным упражнениям (спортивные поединки (кумитэ), ката, ката-бункай, ката с предметом), спортивная тренировка осуществляется на принципе «многоборности». То есть, все спортсмены овладевают в равной степени специфическими соревновательными программами и первоначальным опытом выступления в соревнованиях (уровень соревнований зависит от индивидуальных возможностей конкретного спортсмена) в избранных спортивных дисциплинах. Таким образом, спортивная подготовка на этом уровне (особенно его вторая половина) приобретает черты специфической направленности, характерной для всестилевого каратэ.

1 – 2 год обучения.

Происходит закрепление и дальнейшее совершенствование техники всестилевого каратэ за счёт предъявления повышенных требований к параметрам изученной техники. Кроме того, осуществляется переход от базовой техники – к соревновательной, так как занимающиеся приступают к соревновательной деятельности.

В это время спортсмены овладевают технико-тактическими взаимодействиями, активно используют дополнительное оборудование и инвентарь, стимулирующие параметры техники (тренажёры, лапы, мешки и др.).

Воспитание физических качеств начинает приобретать специализированный характер, для чего могут использоваться отдельные тренировочные занятия избирательной направленности. Вместе с тем, доля игрового метода в тренировочном процессе остаётся достаточной и постепенно уменьшается. Особое внимание, так же, как и на этапе НП уделяется воспитанию двигательных-координационных способностей, быстроты (в том числе быстроты реакции), скоростно-силовым способностям и специальной гибкости. Доля анаэробных упражнений постепенно увеличивается, но объём аэробных упражнений по прежнему остаётся значительным. Достаточно остро встаёт задача воспитания личностных качеств, обеспечивающих ведение соревновательной деятельности: смелость и решительность, упорство, умение терпеть болевые ощущения.

Кроме того, процесс полового созревания полностью ещё не завершён и результативность соревновательной деятельности во – многом является для подростка показателем личностного роста. В поведении занимающихся продолжают наблюдаться нестабильность психологических и эмоциональных реакций на фоне личностных переживаний.

3 – 5 год обучения.

По сравнению с первым-вторым годом обучения, значительно увеличиваются объёмы тренировочной нагрузки, которая приобретает выраженные черты специализированной – обеспечивающей успешность ведения соревновательной деятельности в всестилевом каратэ.

Происходит совершенствование изученной базовой и соревновательной техники на основе многоборности тренировочного процесса. Для этого используются усложнённые задания, позволяющие придать технике стабильность и вариативность. Активно осуществляется тактическая подготовка, доля соревновательной подготовки значительно увеличивается. В этот период спортсмены активно участвуют в самых крупных соревнованиях, включая международные.

Доля общей и специальной физической подготовки устанавливается в одинаковых пропорциях. Упражнения ОФП выполняются с использованием методов, предъявляющих повышенные требования к функциональным возможностям занимающихся (переменный, повторно – переменный, интервальный) в основном в смешанных режимах энергообеспечения. СФП характеризуется выполнением упражнений на быстроту, скоростную и силовую выносливость в смешанном и анаэробном режимах энергообеспечения. Вместе с тем, необходимо строго дозировать такие упражнения и обеспечивать спортсменам полноценное восстановление.

В планировании тренировочных занятий увеличивается доля занятий избирательной направленности, в том числе на соревновательную и специальную физическую подготовку.

Особенности возрастного развития характеризуются завершением процессов полового созревания. Это приводит к улучшению аналитической способности коры головного мозга, что позволяет лучше воспринимать и понимать структуру различных физических упражнений, значительно более высокому уровню психического и физического напряжения, проявлению волевых усилий, концентрации внимания, способности противостоять умственному и физическому утомлению и выполнять достаточно длительную и сложную работу.

Основные характеристики тренировочного процесса Углубленный уровень (тренировочный этап)

Таблица № 7

| Компоненты тренировочного процесса | Реализация компонентов тренировочного процесса |
|------------------------------------|--|
| Цель тренировки | Углублённая техническая подготовка, овладение необходимыми знаниями и навыками тактики всестилевого каратэ, осуществление разностороннего физического развития и специализированной физической подготовке, приобретение соревновательного опыта. |
| Задачи тренировки | <ol style="list-style-type: none"> 1. Углублённая техническая подготовка на основе совершенствования техники всестилевого каратэ. 2. Осуществление многоборности технической подготовки. 3. Разносторонняя физическая подготовка спортсменов. 4. Осуществление направленной специализированной физической подготовки, обеспечивающей ведение соревновательной деятельности в всестилевом каратэ. Приобретение соревновательного опыта. 6. Воспитание морально – нравственных и формирование личностных качеств. 7. Постепенное подведение к более высокому уровню физических и психических нагрузок и участию в крупных соревнованиях. |
| Методы выполнения упражнений | <p>При обучении технике и тактике: целостный, расчленённый, вариативный, сопряжённый, игровой, соревновательный.</p> <p>При воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.</p> |
| Разновидности занятий | <p>Комплексные – на каждом занятии решение воспитательных задач, обучения и воспитания физических качеств.</p> <p>Избирательные - направленные на ОФП, СФП, ТТП.</p> |
| Основные средства тренировки | <p>Общеподготовительные упражнения</p> <p>Циклические упражнения на выносливость, силовые упражнения с весом собственного тела и отягощениями, силовые упражнения на</p> |

| | |
|---|--|
| | <p>тренажёрах, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры.</p> <p>Соревновательные упражнения Базовая и соревновательная техника всестилевого каратэ, технико-тактические упражнения, соревновательная подготовка.</p> <p>Специально – подготовительные упражнения развивающие упражнения, направленные на укрепление мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия, упражнения специальной разминки, характерные для каратэ.</p> <p>Специально – развивающие упражнения Различные упражнения специальной физической подготовки, нанесение ударов по предметам, воссоздание режимов соревновательной работы, специальные подвижные игры, спортивные игры, борцовские упражнения и др.</p> <p>Подвижные и спортивные игры Общие и специальные подвижные игры, игровые и соревновательные задания, спортивные игры (в том числе по упрощённым правилам).</p> |
| Факторы, лимитирующие тренировочные воздействия | Недостаточная развитость функциональных систем организма, слабость сердечной мышцы при относительно значительном увеличении мышечной массы, а также на фоне окончания процессов полового созревания - эмоциональная и психическая неустойчивость, временные ухудшения координационных возможностей. |
| Факторы спортивной результативности | Техническая и функциональная подготовленность. |
| Медицинский контроль | Углубленное медицинское обследование (УМО) два раза в год: как правило, весной и осенью. |
| Соревновательная деятельность | Приобретение соревновательного опыта в начале этапа и постепенный выход на крупнейшие соревнования, в том числе международные. |
| Педагогический контроль | <p>Формы контроля: педагогические наблюдения, контрольные испытания на основе выполнения аттестационных требований и переводных нормативов, медико-физиологические пробы.</p> <p>Виды контроля: текущий (контроль со стороны тренера, самоконтроль, дневник самонаблюдений); этапный (выполнение разрядных требований, комплексный контроль в конце учебного года, переводные нормативы).</p> |
| Направленность тренировочного процесса | <p>Создание условий для положительной мотивационной основы занятий</p> <p>Широкое применение методов общей педагогики и игрового метода в организации занятий (особенно на первом – втором году обучения), соблюдение этикета и ритуала, внесение разнообразий в содержание занятий, теоретические сведения о всестилевом каратэ, создание условий для формирования личностных качеств, повышения личностных результатов: присвоение спортивных разрядов и др.</p> <p>Укрепление здоровья спортсменов за счёт соблюдения регулярности занятий, закаливания (путём выполнения упражнений на свежем воздухе), повышения адаптивных возможностей организма.</p> <p>Совершенствование техники всестилевого каратэ. Выполнение технических упражнений в соответствии с условиями и режимами соревновательной деятельности, разнообразных соревновательных, специально-подготовительных и специально-развивающих упражнений всестилевого каратэ.</p> |

| | |
|---|---|
| | <p>Разносторонняя физическая подготовка. Преимущественно циклические упражнения аэробного характера на выносливость, силовые упражнения, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания, упражнения на гибкость и др. Специальная физическая подготовка заключается в направленном воспитании необходимых двигательных способностей и функциональная подготовка: быстрота, скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость и гибкость.</p> <p>Соревновательная подготовка. Техничко-тактические задания, учебные поединки, изучение и выполнение программ ката, ката с предметом и ката-бункай, выступление на официальных соревнованиях дальнейшее стимулирование и поиск скрытых резервов увеличения и удержания спортивных результатов.</p> |
| Педагогические требования к тренеру | <p>Должен обладать знаниями психологии среднего и старшего школьного возраста, анатомо-физиологическими особенностями развития юношеского организма.</p> <p>Уметь организовать тренировочный процесс, направленный на совершенствование техники всестилевого каратэ, общее и специфическое воспитание физических качеств, овладение навыками тактической подготовки, обеспечение соревновательной подготовки и регулярное участие в соревнованиях. Должен уметь планировать тренировочный процесс исходя из условий его периодизации и обеспечивающий кумуляцию тренировочного эффекта. Должен уметь мотивировать занимающихся к занятиям на фоне появляющихся новых ценностных ориентаций, обладать психолого-педагогическими способностями индивидуальной работы со спортсменами.</p> |
| Направленность педагогических воздействий | <p>Техничко-тактическая подготовка</p> <p>Создать условия для совершенствования техники каратэ: выполнение технических приёмов с повышенными требованиями к параметрам движений, усложнений двигательных действий и их вариативность. Овладеть первоначальными знаниями и навыками тактики каратэ.</p> <p>При воспитании физических качеств</p> <p>Преобладание упражнений аэробного характера с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. Постепенный переход к тренировкам с направленным воспитанием физических качеств. Использование специальных подвижных и спортивных игр. В специальной физической подготовке – выполнение упражнений, обеспечивающих успешность ведения соревновательной деятельности: двигательно-координационных способностей, быстроты реакции и целостных двигательных действий, скоростно-силовых способностей и специальной гибкости.</p> <p>При решении воспитательных задач</p> <p>Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий. Воспитание личностных и нравственных качеств, а также коллективизма и патриотизма. Создание условий для личностного роста каждого занимающегося, его саморазвития и самовоспитания.</p> <p>Общепедагогическая организация тренировки</p> <p>Увеличение доли строго регламентированного метода, требований к спортсменам, стимулирование личностного роста, направленности на достижение спортивных результатов. Профессиональная деятельность тренера на создание атмосферы внутри коллектива.</p> |

1.11 Цель и задачи программы

Программа по Всестилевому каратэ (далее – каратэ) направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;
- формирование и развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;
- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- профессиональную ориентацию обучающихся;
- выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности;
- подготовку спортивного резерва и комплектование сборных команд региона;
- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных образовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического воспитания личности, укрепления здоровья, выявление одаренных детей и получения ими знаний о физической культуре и спорту, достижение высоких спортивных результатов, подготовка спортивного резерва.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить упражнениям развивающего характера;
- обучить техники и тактики каратэ;
- обучить основам гигиены;
- изучить историю каратэ;
- развить и корректировать двигательные качества;
- повысить физическую и умственную работоспособности;
- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развить технико-тактическое мышление;
- развить познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

Личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- закалить организм обучающихся, повысить общую физическую готовность;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни;
- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня повсестилевому каратэ.

Метапредметные:

- развить умение самостоятельно определять цели своего обучения,

самостоятельно планировать пути достижения целей;

- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- сформировать основы спортивной этики и эстетики каратэ.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

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

1.12 Содержание программы

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Весь период подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата.

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

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

Срок обучения по образовательной программе составляет 8 лет (3 года для базового уровня и 5 лет для углубленного уровня).

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица № 8

| №п/п | Предметные области | Базовый уровень (БУ) | | | Углубленный уровень (УУ) | | | | |
|--|--|----------------------|------------|------------|--------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | Год обучения | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 1 | Техника безопасности | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 2 | История вида спорта | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Спортивная физиология | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6 | Правила соревнований | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 7 | Самостоятельная работа | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Воспитательная работа (модульная): «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы»; «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | | | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 200 | 310 | 312 | 382 | 400 | 552 | 544 | 544 |
| 1 | Общая физическая подготовка | 120 | 150 | 150 | 219 | 214 | 248 | 250 | 240 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 60 | 110 | 110 | 120 | 146 | 244 | 230 | 240 |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 20 | 50 | 52 | 43 | 40 | 60 | 64 | 60 |
| Избранный вид спорта: | | 56 | 84 | 82 | 150 | 132 | 256 | 264 | 264 |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 52 | 76 | 74 | 140 | 120 | 240 | 240 | 244 |
| 2 | Соревновательная практика | - | 4 | 4 | 6 | 8 | 12 | 20 | 20 |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | | | | | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| Количество часов в неделю | | 6 | 9 | 9 | 12 | 12 | 18 | 18 | 18 |
| Всего часов | | 276 | 414 | 414 | 552 | 552 | 828 | 828 | 828 |

1.12.1 Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 1-года обучения

Основные задачи

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- обучение технике всестилевого каратэ;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Основные методы

- игровой;
- соревновательный;
- круговой;
- повторный;
- равномерный;
- контрольный;

Основные средства

- общеразвивающие упражнения;
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства;
- самостраховка и элементы акробатики;
- скоростно-силовые упражнения;
- базовая школа техники всестилевого каратэ;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- занятия по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия (если необходимо)
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

Основные направления тренировки

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных этапов. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Уже на этапе начальной подготовки наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовленных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

На начальном этапе спортивных занятий целесообразно выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-12 лет. Этот возраст совпадает с этапом начальной спортивной подготовки в рукопашном бою. В следующих возрастных группах (юношей среднего и старшего возраста) все виды прогноза затруднены. Если тренер не увидит самого важного в спортсмене до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

Факторы, ограничивающие нагрузку

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- школа техники рукопашного боя и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК);
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Особенности обучения

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

В первый год обучения одной из задач занятий является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Обучение каждому техническому действию или комплексу действий нужно проводить в течение 15-25 занятий (30-35 мин в каждом).

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

Методы контроля

Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется, как правило, тренером по оценке выполнения обязательной программы, при сдаче экзаменационных зачетов на промежуточных этапах обучения.

Контроль над эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных проверок по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок и последовательность

выполнения упражнений:

- контрольные упражнения проводятся в течение одного дня;
- упражнения проводятся на скорость, на силу, на выносливость.

В отдельных случаях порядок проверки может быть изменен.

Особое внимание при контроле уделяется соблюдению одинаковых условий: время дня, учет времени приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные проверки желательно проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе УТЗ;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением рекомендаций врача к состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

Правила соревнований

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

Основы физиологии человека

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

Общая физическая подготовка

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практические занятия

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

Упражнения для развития ловкости:

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости:

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

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное

положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Практические занятия

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибя-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющийся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Годовой учебно-тематический план (базовый уровень 1 года обучения)

Таблица № 9

| № п/п | Предметные области | Этап начальной подготовки | | |
|--|---|---------------------------|--------------------------------------|---|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», | | | | |

| | | | | |
|--|---|------------|--|------------------------------------|
| «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 200 | Выполнение аттестационных требований | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 120 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 60 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 20 | | |
| Избранный вид спорта: | | 56 | Соревнования | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 52 | | |
| 2 | Соревновательная практика | - | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети |
| Количество часов в неделю | | 6 | | |
| Всего часов | | 276 | | |

1.12.2 Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень 2 года обучения

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях всестилевого каратэ.
 Развитие физической культуры и спорта в России.
 Традиции единоборств, их история и предназначение.
 Основные команды судей и тренера.
 Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.
 Значение и основные правила закаливания.
 Спортивная дисциплина. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.
 Соревнования по всестилевому каратэ, проводимые в России.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Скоростные упражнения

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 4 x 20 м.

Упражнения, повышающие выносливость

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

Упражнения, повышающие ловкость

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения, повышающие гибкость

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Основы техники и тактики

Одна из труднейших задач работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки);
- тактика боя;
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является **предвидение**. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Основным требованием при обучении технике в группах начальной подготовки следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

Практический материал

Элементарные технические действия. Стойка: высокая, низкая, средняя, фронтальная.

Дистанции: вне захвата, дальняя, средняя, ближняя, вплотную. Передвижения: вперед, вправо - вперед, влево - вперед, назад, вправо - назад, влево - назад, влево—вправо.

Самостраховка: на левый бок, на правый бок, на спину; падение кувырком через плечо; падение через партнера, стоящего на четвереньках – стоя к партнеру лицом, спиной. Падения вперед, назад, влево, вправо.

Начальные технические действия

Захваты: атакующие, вспомогательные, защитные.

Захваты применяемые для проведения приемов стоя и лежа:

- рукава и одноименного отворота;
- рукава и разноименного отворота;

- двух отворотов;
- рукавов снизу;
- рукава и ноги;
- рукава и пояса спереди;
- рукава и пояса сзади;
- рукава и туловища;
- одноименного рукава и шеи.

Подготовка к броскам

Нарушение равновесия вперед – сбивание на носки, сбивание на одну ногу;

Нарушение равновесия в сторону – сгибание на одну ногу;

Нарушение равновесия назад – осаживание на пятки.

Нарушение равновесия вправо – вперед, влево – назад, вправо – назад, влево – вперед.

Подходы к броскам.

Основные технические действия

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
3. Бросок через голову с подбивом голенью.
4. Боковая подножка с падением.
5. Бросок через бедро.
6. Выведение из равновесия рывком.

Партер:

1. Удержания сбоку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из-под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
7. Болевой прием на локтевой сустав.
8. Удушающий предплечьем сзади.

Одиночные прямые удары руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защиту уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.
7. Ложные прямые удары левой рукой.
8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.
9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.
10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.
12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.
13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке с ответным ударом правой ногой в туловище.
14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.
15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.
16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.
18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.
19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.
20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.
21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.
22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.
23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.
24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.
25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.
26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.
27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.
28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Другие виды спорта и подвижные игры

Подвижные игры: «Команда быстроногих», «Тяни вокруг», «Петушинный бой», «Перетягивание через черту», «Эстафеты с элементами равновесия», «Погоня», «Сбей кеглю», «Попади в предмет», «Дровосек».

Спортивные игры - футбол, баскетбол.

Гимнастика: Группировка (сидя, лежа, перекач назад в Группировке); кувырки (вперед, назад, вперед со скрещенными ногами); боковой переворот; упоры (головой в ковер, упор присев, упор лежа); висы (на согнутых руках, вис лежа — девочки, подтягивание в висе и висе лежа — девочки, перемещение в висе на перекладине); мост из положения лежа на спине (гимнастический, борцовский); связка элементов (два кувырка вперед, кувырок вперед-назад, два кувырка назад); равновесие (ходьба с перешагиванием через предметы, с бросками и ловлей мяча, с отягощением — набивной мяч, диск от штанги — до 2 кг, повороты в полуприседе, в приседе; лазание по канату в три приема; прыжковые упражнения через скакалку, в длину с места, выпрыгивание из полуприседа, многоскоки).

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка Тактика проведения захватов, удержаний, бросков; тактика участия в соревнованиях по общефизической подготовке (тактическая установка «на демонстрацию определенного результата»).

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка из арсенала рукопашного боя:

Для воспитания решительности. Элементарные формы борьбы (за захват, за территориальное преимущество); моделирование реальных ситуаций поединка (дефицит времени, проигрыша конкретной оценки); командная борьба в своей тренировочной группе.

Для воспитания настойчивости. Освоение приемов в обе стороны, слитное выполнение демонстрационного комплекса, поддержание равновесия при выполнении бросков, выполнение бросков на «фоне усталости».

Для воспитания выдержки. Борьба по заданию (выполнение только защитных действий); ведение борьбы в неудобную сторону.

Для воспитания смелости. Поединки с более сильным соперником, выполнение новых приемов, демонстрация комплекса 6 КЮ перед группой товарищей, участие в аттестации.

Для воспитания трудолюбия. Поддержание в порядке спортивной формы, инвентаря, выполнение домашних заданий по изучению терминологии рукопашного боя.

Средства других видов деятельности

Для воспитания решительности. Кувырок в высоту через натянутую резинку (высота от 30 до 40 см), обогнать партнера, имеющего фору 1- 2 метра в беге на 20—30 метров.

Для воспитания настойчивости. Соблюдение режима дня, режима питания, успешное совмещение тренировочной деятельности с учебной работой в школе; соблюдение требований техники безопасности на тренировочных занятиях.

Для воспитания выдержки. Преодоление усталости, преодоление трудностей при выполнении координационных упражнений.

Для воспитания смелости. Прыжок, кувырок через партнера, стоящего в упоре на кистях и коленях.

Для воспитания трудолюбия. Выполнение самостоятельных заданий по общей физической подготовке.

**Годовой учебно-тренировочный план
(базовый уровень 2 года обучения)**

Таблица № 10

| № п/п | Предметные области | Этап начальной подготовки | | | |
|---|---|---------------------------|--|--|--|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа | |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий | |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 310 | Выполнение аттестационных требований | | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 150 | | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 110 | | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 50 | | | |
| Избранный вид спорта: | | 84 | Соревнования | | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 76 | | | |
| 2 | Соревновательная практика | 4 | | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети | |
| Количество часов в неделю | | 10 | | | |
| Всего часов | | 414 | | | |

1.12.3 Содержание учебно-тренировочного плана Базовый уровень (этап начальной подготовки 3 года обучения)

Теоретическая подготовка

Техника безопасности на занятиях каратэ.
Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
Гигиена спортивных сооружений.
Закаливание воздухом, водой, солнцем.
Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
История развития всестилевого каратэ в мире и в России.
Достижения спортсменов России на мировой арене.
Спортивные сооружения для занятий всестилевым каратэ и их состояние.
Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по всестилевому каратэ.
Союз организации всестилевого каратэ России.
Права и обязанности спортсмена.

Специальная физическая подготовка

Силовые упражнения

Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Скоростные упражнения

Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишеням в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

Упражнения, повышающие выносливость

Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Участие в учебных и соревновательных боях.

Упражнения, повышающие ловкость

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения, повышающие гибкость

Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шагаты.

Основы техники и тактики

Основные технические действия

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри.
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом в голень.

6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.

Партер:

1. Удержания с боку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку .
6. Удержание со стороны головы с захватом руки.
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Болевой прием на ногу – ущемление ахиллесова сухожилия.
13. Удушающий захватом отворота сзади.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Участие в соревнованиях

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

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх ,

прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой)на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Плавание. Обучение умению держаться на воде. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Однонаправленные комбинации на основе изученных действия 5 КЮ: боковая подсечка под выставленную ногу - бросок через бедро с захватом пояса, подхват бедром – подхват изнутри.

Равнонаправленные комбинации: боковая подсечка под выставленную ногу – обхват, боковая подсечка под выставленную ногу – бросок через спину с захватом руки на плечо. Самостоятельное составление комбинация из известных бросков.

Тактика захватов

1. Захваты – предварительный, основной, ответный.
2. Взаимосвязь захватов и стоек.
- 3.Сочетание захватов.

Тактика передвижений

Передвижение в захватах влево, вправо, вперед, назад относительно партнера, стоящего в левосторонней, правосторонней, в высокой, в низкой, в прямой, в согнутой стойках.

Тактика проведения приемов

- 1.Выполнение приемов в движении.
- 2.Выполнение приемов на наступающем и отступающем партнере.

Тактика ведения поединка

1. Ведение поединка с различными по росту и весу партнерами.
2. Поединок с «форой».
3. Поединок со сменой партнеров.

Тактика участия в соревнованиях

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

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

Проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке

– остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов (гири, набивные мячи), в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные задачи.

Средства нравственной подготовки.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание устойчивой взаимопомощи, воспитание дисциплинированности, воспитание инициативности.

Годовой учебно-тренировочный план (базовый уровень 3 года обучения)

Таблица № 11

| № п/п | Предметные области | Этап начальной подготовки | | |
|--|---|---------------------------|--------------------------------------|--|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 312 | Выполнение аттестационных требований | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 150 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 110 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 52 | | |
| Избранный вид спорта: | | 82 | Соревнования | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 74 | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---|------------|--|------------------------------------|
| 2 | Соревновательная практика | 4 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети |
| Количество часов в неделю | | 9 | | |
| Всего часов | | 414 | | |

1.12.4 Содержание учебно-тренировочного плана Углубленный уровень 1 года обучения

Теоретическая подготовка

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о её содержании и видах.
Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Закаливание организма.
Краткий обзор развития всестилевого каратэ в РФ.
Союз организации всестилевого каратэ России.
Система спортивных соревнований.
Сила и силовая подготовка.

Специальная физическая подготовка

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять не менее 2 раз в неделю.

Силовые упражнения

Поединки со сменой партнеров - 2 схватки по три минуты. Броски нескольких партнеров в максимальном темпе за 10 сек (6 серий) отдых между сериями 30 сек. Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом.

Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения, повышающие выносливость

Поединки с односторонним нарастающим сопротивлением длительностью от 20 до 30 минут. Применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, скоростное исполнение бросков и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. Каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. Отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Скоростные упражнения

Рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут. Скоростное выполнение изученных бросков в течение 30 сек.

Упражнения, повышающие ловкость

Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения, повышающие гибкость

Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Стандартные ситуации и при передвижении партнера. Выполнение бросков в течении 60 сек. в максимальном темпе, затем отдых 180 сек. и повторение до 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 серий. Поединки с односторонним сопротивлением соперника длительностью 2 минуты, затем отдых 3-5 минут и еще от 3 до 6 серий.

Основы техники и тактики

Основные технические действия

Броски:

1. Боковая подсечка.
2. Задняя подножка на пятке.
3. Задняя подножка, отхват.
4. Зацеп снаружи, стопкой.
5. Броско захватом двух ног.
6. Передняя подножка.
7. Подхват.

8. Бросок через плечи (мельница).
3. Бросок захватом за подколенный сгиб изнутри .
4. Бросок захватом пятки изнутри.
5. Бросок через голову с подбивом голенью .
6. Боковая подножка с падением.
7. Бросок через бедро.
8. Выведение из равновесия рывком.
9. Бросок скручиванием с упором под локоть.
10. Боковое бедро.
11. Бросок через спину захватом руки на плечо.
12. Бросок через спину.

Партер:

1. Удержания с боку.
2. Удержание сбоку захватом рукава и отворота из под руки.
3. Удержание сбоку захватом своей ноги за подколенный сгиб.
4. Удержание со стороны головы захватом пояса.
5. Обратное удержание сбоку.
6. Удержание со стороны головы с захватом руки и пояса.
7. Переворачивание при помощи ног (разгибанием).
8. Переворачивание захватом бедра и руки.
9. Переворачивание захватом двух рук.
10. Перегибание локтя снизу (захватом предплечья под плечо).
11. Перегибание локтя через предплечье от удержания поперек.
12. Перегибание локтя при помощи ноги сверху.
13. Болевой прием на ногу - ущемление ахиллесова –сухожилия.
14. Болевой прием на ногу - ущемление икроножной мышцы.
15. Рычаг внутрь, стоящему на четвереньках.
16. Удушающий прием спереди, скрещивая руки.
17. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая рук.
18. Болевой прием: ущемление ахиллова сухожилия с захватом под мышку.
19. Рычаг колена с захватом ноги между ног, в том числе «кувырком».
20. Ущемление икроножной мышцы.
21. Перевороты захватом предплечья изнутри, косым захватом, захватом пояса, накладывая ногу на шею, обратным ключом, скручиванием, захватом за дальнее бедро изнутри и шею сверху.
22. Удержание поперёк захватом дальнего бедра и отворота на шее.
23. Удержание поперек захватом дальней руки.
24. Удержание верхом.
25. Болевой прием; узел поперек.
26. Перегибание локтя захватом руки между ногами.
27. Перегибание локтя через бедро от удержания сбоку с помощью ноги.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.

6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.
3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.
4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Инструкторская и судейская практика

Участие в судействе соревнований в группе в качестве бокового судьи. Выполнение обязанностей судьи при участниках, судьи секундометриста. Участие в показательных выступлениях.

Другие виды спорта и подвижные игры

Гимнастика. Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Прыжки через козла, коня и стол с подкидным мостиком. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат», колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Плавание. Плавание произвольным способом на скорость и на выносливость. Простейшие прыжки в воду с места и с разбега (вход в воду ногами и головой). Игры на воде. Плавание вольным стилем без учета времени.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Техническая подготовка

В большинстве случаев за качественный бросок, скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

Или, например: проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладение ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти (или бросковое действие), толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью

В большинстве случаев за качественный бросок, скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

Или, например: проводить скоростные броски разной массы (разные по весу сопернику).

Тактическая подготовка

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в рукопашном бое (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

Постепенное увеличение сопротивления условного противника

Данный прием заключается в том, что в упражнениях, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар или бросок, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом далее бросок по завершению, которого выполнить болевой или удушающий прием.

Тактика передвижений

1. Подшагивание к партнеру.
2. Отшагивание от партнера.
3. Затаривание за партнера.

Тактика проведения приемов

Проведение приемов с подшагиванием, отшагиванием, зашагиванием.

Тактика ведения поединка

1. Составление тактического плана поединка и его реализация.
2. Распределение сил на весь поединок.
3. Изучение комбинации в партере: 3 переворота в партере с выходом на удержания.

Психологическая подготовка

Для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение. Проведение поединков с моделированием ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия.

Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

**Годовой учебно-тренировочный план
(углубленный уровень 1 года обучения)**

Таблица № 12

| № п/п | Предметные области | Тренировочный этап | | |
|---|--|--------------------|--|--|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическоевоспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 382 | Выполнение аттестационных требований | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 219 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 120 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 43 | | |
| Избранный вид спорта: | | 150 | Соревнования | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 140 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 6 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестацияспортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети |
| Количество часов в неделю | | 12 | | |
| Всего часов | | 552 | | |

**1.12.5 Содержание учебно-тренировочного плана
Углубленный уровень 2 года обучения**

Теоретическая подготовка

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание.
Общая и специальная физическая подготовка.

Технико-тактическая подготовка.

Роль спортивного режима и питания.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Закаливание организма.

Специальная физическая подготовка

Скоростные упражнения

Выполнение бросков в движении в течении 10' в максимальном темпе, затем отдых до 120". Повтор 6 раз - отдых 5 минут', провести 5 таких комплексов работы и отдыха. В поединке с односторонним сопротивлением в конце каждой минуты 10' в стандартной ситуации, затем отдых 120". Повтор 6 раз, отдых 5 минут, провести 3-6 таких комплексов работы и восстановления.

Упражнения, повышающие выносливость

В стандартной ситуации (или при передвижении противника) выполнение бросков в течение 90" в максимальном темпе, отдых 180', повторить 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и ещё от 3 до 6 повторений. Поединки с односторонним сопротивлением или с полным сопротивлением противника длительностью две минуты, затем отдых 3-5 минут. Повторить 3-6 раз и отдых между повторениями до 10 минут. Проведение 2-3 поединков длительностью до 20 минут.

Силовые упражнения - тяжелая атлетика - толчок штанги двумя руками, жим лежа;

Упражнения, повышающие ловкость - спортивные игры.

Основы техники и тактики

Основные технические действия

Броски:

1. Передняя подсечка
2. Подхват изнутри
3. Зацеп изнутри
4. Зацеп снаружи
5. Передняя подножка на пятке
6. Бросок захватом руки под плечо
7. Боковое бедро
8. Боковая подножка (седом) с падением.
9. Подсад бедром.
10. Подсечка в колено.
11. Подсад бедром изнутри.
12. Подсад голенью захватом руки под плечо.
13. Передняя подсечка под отставленную ногу.
14. Подсечка в темп шагов.

Партер:

1. Удушение зажиманием предплечьем сзади с упором в затылок .
2. Удушение затягиванием сзади.
3. Удушение зажиманием предплечьем спереди.
4. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вверх .
5. Удушение зажиманием спереди, скрещивая руки ладонями вниз.
6. Перегибание локтя при помощи бедра сверху .
7. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами снизу.
8. Болевой прием на ногу - рычаг колена с захватом ноги бедрами сверху.
9. Болевой прием на ногу - узел ноги.
10. Болевой на ногу - рычаг бедра.

11. Болевой прием на плечевой сустав кувырком, захватывая разноименную руку ногой.
12. Болевой прием на коленный сустав, в том числе кувырком.
13. Перегибание локтя захватом руки между ногами от удержания верхом.
14. Перегибания локтя захватом руки под плечо снизу.
15. Удушение затягиванием отворотом сзади, приподнимая руку.
16. Удушающий сбоку затягиванием.
17. Удушающий снизу (противник со стороны головы).
18. Перегибание локтя от удержания верхом, прижимая руку к ключичному сочленению.
19. Переворот партнера, захватывая двумя руками предплечье.
20. Переворот ногами с переходом на удержание, захватывая руку и голову.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.
2. Боковой удар ногой в туловище.
3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым левым в голову.
4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя
5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.

11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левой в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.
7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двухударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Серии повторных ударов

1. Атака повторным прямым левой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и ответ прямым левой рукой в голову.
2. Атака повторным прямым левой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака прямым левой в голову.
3. Атака повторным прямым правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и ответный прямой правой рукой в голову.
4. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака повторным снизу правой рукой в туловище.
5. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака повторным снизу левой рукой в туловище.
6. Атака повторными снизу правой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым правой рукой в голову.
7. Атака повторными снизу левой рукой в голову, защита наложением предплечья на бьющую руку и контратака боковым левой рукой в голову.
8. Атака повторным боковым правой рукой в голову, защита подставкой левого предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.
9. Атака повторным боковым левой рукой в голову, защита подставкой правого предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
10. Атака повторными снизу правой рукой в туловище и голову, защита подставками локтя и предплечья левой руки и контратака боковым правой рукой в голову.
11. Атака повторными снизу левой рукой в голову и туловище, защита подставками локтя и предплечья правой руки и контратака боковым левой рукой в голову.
12. Атака повторным боковым левой рукой в туловище и голову, защита подставкой правого локтя и предплечья и контратака боковым левой рукой в голову.
13. Атака повторным боковым правой рукой в туловище и голову, защита подставкой левого локтя и предплечья и контратака боковым правой рукой в голову.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
 - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
 - отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;
 - подставка левой ладони;
 - остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.
5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются

защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Инструкторская и судейская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация и выполнение строевых упражнений. Участие в показательных выступлениях.

Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, помощника секретаря соревнований.

Другие виды спорта и подвижные игры

Спортивные игры - футбол, баскетбол, гандбол, плавание *Футбол*. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Ведение мяча. Отбор мяча. Двусторонняя игра.

Баскетбол. Совершенствование бросков в корзину одной рукой с отскоком от щита, бросков в корзину одной рукой в прыжке. Тактика нападения. Выход для получения мяча. Тактика защиты. Система личной защиты. Двусторонняя игра.

Гандбол. Бросок мяча одной рукой (правой и левой) одноударное и многоударное

на месте, перемещаясь шагом и бегом по прямой, зигзагом с различной скоростью. Техника защиты. Перемещение. Блокирование мяча двумя руками сверху. Блокирование игрока. Двусторонняя игра.

Плавание. Плавание всеми способами, разнообразные упражнения, с различным положением рук, с помощью одних ног или рук, плавание «на сцепление», «с обгоном». Используются дистанции до 500 м одним способом или комплексным плаванием.

Легкая атлетика. Чередование ходьбы и бега на дистанции до 5000 метров, кросс 3000 метров (без учета времени), бег 2000 метров (на результат), прыжки в длину.

Технико-тактическая и психологическая подготовка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос); оценка обстановки – сравнение всех возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные приемы, волевые качества), условия проведения поединка (состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победитель (с конкретным счетом), не дать победить противнику (с конкретным счетом).

Тактическая подготовка

Тактика ведения поединка

1. Тактика ведения поединка с различными партнерами.
2. Реализация тактического плана.
3. Составление тактического плана с известным соперником и его
4. реализация.
5. Ведение поединков различной продолжительности с разными
6. партнерами.
7. Ведение серии поединков с различными интервалами отдыха.
8. Схватка с акцентом на преследование партнера в борьбе лежа.
9. Не дать выполнить удобный захват сопернику.
10. Уметь взять выгодный захват первым.

Тактика участия в соревнованиях

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

Психологическая подготовка

Средства волевой подготовки для воспитания решительности. Режим дня и его выполнение.

Проведение поединков с моделирование ситуации, предстоящие в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке – остановка, разбор, исправление ошибок.

Для воспитания настойчивости. Выполнение нормативов по ОФП, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Для воспитания выдержки. Отработка техники в стойке и партере до 10 минут.

Для воспитания смелости. Броски и ловля предметов в парах. Кувырки вперед, назад с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Для воспитания трудолюбия. С полной самоотдачей выполнять все тренировочные занятия. Поведение в школе, в секции, дома. Воспитание чувства взаимопомощи. Воспитание дисциплинированности. Воспитание инициативности.

**Годовой учебно-тренировочный план
(углубленный уровень 2 года обучения)**

Таблица № 13

| № п/п | Предметные области | Тренировочный этап | | |
|--|---|--------------------|--|--|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 400 | Выполнение аттестационных требований | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 214 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 146 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 40 | | |
| Избранный вид спорта: | | 132 | Соревнования | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 120 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 8 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети |
| Количество часов в неделю | | 12 | | |
| Всего часов | | 552 | | |

**1.12.6 Содержание учебно-тренировочного плана
Углубленный уровень 3-5 года обучения**

Основными задачами данного этапа являются:

- совершенствование специальной физической подготовленности;

- совершенствование технико-тактического мастерства;
- совершенствование морально-волевых качеств;
- формирование теоретических знаний;
- отбор в состав сборной области и РФ.

Планирование и контроль спортивной тренировки

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

Восстановительные средства и мероприятия

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические;
- психологические;
- гигиенические;
- медико-биологические.

Каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, вовремя и после них.

Во избежание адаптации к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в отдельном тренировочном занятии, микроцикле и на более длительных этапах и периодах.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление конспектов тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействе соревнований (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практические занятия. ОФП.

На данном этапе (СС) ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развития способностей проявлять силу в различных движениях.

1. Увеличение мышечной массы:

- упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю;
- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю;
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

- упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю;
- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Упражнения на ловкость и координацию

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляк, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на выносливость

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации)

Упражнения на гибкость

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

Совершенствование техники и тактики

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием.

Встречные удары ногой в голову. в атаке и контратаке. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха)

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой);
- номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват;

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой;
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.
Интервальный метод: в группах по 4 человека. Задание выполняется через «среднего», т.е. через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем «средний» выполняет задание без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.
- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ;
- выполнение заданий на укороченной площадке;
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1;
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами; сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

Годовой учебно-тренировочный план (углубленный уровень 3 года обучения)

Таблица № 14

| № п/п | Предметные области | Тренировочный этап | | |
|--|---|--------------------|--------------------------------------|--|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 552 | Выполнение аттестационных требований | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 248 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 244 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 60 | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---|------------|--|------------------------------------|
| Избранный вид спорта: | | 256 | Соревнования | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 240 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 12 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети |
| Количество часов в неделю | | 18 | | |
| Всего часов | | 828 | | |

Годовой учебно-тренировочный план (углубленный уровень 4 года обучения)

Таблица № 15

| № п/п | Предметные области | Тренировочный этап | | |
|--|---|--------------------|--------------------------------------|--|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 544 | Выполнение аттестационных требований | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 250 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 230 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 64 | | |
| Избранный вид спорта: | | 264 | Соревнования | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 240 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 20 | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---|------------|--|------------------------------------|
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети |
| Количество часов в неделю | | 18 | | |
| Всего часов | | 828 | | |

Годовой учебно-тренировочный план (углубленный уровень 5 года обучения)

Таблица № 16

| № п/п | Предметные области | Тренировочный этап | | |
|--|---|--------------------|--|--|
| | | Весь период | Формы промежуточной аттестации | Самостоятельная работа |
| Теоретическая подготовка: | | 20 | Тестирование, беседа | Возможны занятия с использованием дистанционных образовательных технологий |
| 1 | Техника безопасности | 2 | | |
| 2 | История вида спорта | 2 | | |
| 3 | Правила личной гигиены, закаливание. | 3 | | |
| 4 | Психологическая подготовка | 3 | | |
| 5 | Профилактика травматизма | 3 | | |
| 6 | Правила соревнований | 3 | | |
| 7 | Методика самостоятельной тренировки | 4 | | |
| Воспитательная работа по программе ДЮСШ по модулям: | | Весь период | Тестирование, беседа | |
| «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание». | | | | |
| Физическая подготовка, час: | | 540 | Выполнение аттестационных требований | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 240 | | |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 240 | | |
| 3 | Специальные подготовительные упражнения | 60 | | |
| Избранный вид спорта: | | 268 | Соревнования | |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 244 | | |
| 2 | Соревновательная практика | 20 | | |
| 3 | Медицинское обследование | Вне сетки | | |
| 4 | Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест) | 4 | Тестирование физической подготовленности | Электронная почта, социальные сети |
| Количество часов в неделю | | 18 | | |
| Всего часов | | 828 | | |

1.13 Планируемые результаты

Предметные результаты:

- умеют выполнять упражнения развивающего характера;
- знают технику и тактику каратэ;
- знают историю каратэ;
- знают и умеют применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты:

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умеют оказывать помощь своим сверстникам.
- знают ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умеют самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирают наиболее эффективные способы решения задач;
- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

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

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- историю возникновения каратэ и его различных стилей;
- основы философии и психологии единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы и условия их выполнения);
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

В физической области общей и специальной подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному

физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- знать специальную терминологию;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики различных стилей каратэ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях, соответствующих возрасту, подготовленности учащихся.

В области освоения других видов спорта:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, технику безопасности при работе с партнером.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение алгоритмов простейших технико-тактических действий;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Раздел 2. Комплекс организованно-педагогических условий.

2.1 Календарный учебный график

Таблица № 17

| № п/п | Содержание | Уровень спортивной подготовки | | | |
|----------|---|--|--|--|--|
| | | Базовый уровень 1г. обучения | Базовый уровень 2-3г. обучения | Углубленный уровень 1-2г. обучения | Углубленный уровень 3-5г. обучения |
| 1. | Начало учебного года | 1 сентября 2023года | 1 сентября 2023 года | 1 сентября 2023года | 1 сентября 2023года |
| 2. | Окончание учебного года | 15.07.2024 г. | 15.07.2024 г. | 15.07.2024 г. | 15.07.2024 г. |
| 3. | Продолжительность учебного года | 46 недель | 46 недель | 46 недель | 46 недель |
| 4. | Количество учебных дней в неделю | 3 | 4-5 | 6 | 6 |
| 5. | Продолжительность занятий | 90 мин | 90 мин | 90 мин | 135 мин |
| 6. | Перерыв между занятиями | 10 мин | 10 мин | 10 мин | 10 мин |
| 7. | Примерный объем часов в месяц | 24 часа | 36 часов | 48 часов | 72 часа |
| 8. | Расписание занятий | 16.00 до 17.30 | 16.00 до 17.30 | 18.00 до 20.15 | 18.00 до 20.15 |
| 9. | Сроки проведения педагогической диагностики (основная и промежуточная аттестация) | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 | 01.09.-25.09.2023 01.05.-25.05.2024 |
| 10. | Продолжительность каникул (кал.дня) | 42 | 42 | 42 | 42 |
| 11. | Формы организации образовательного процесса | Групповое учебно-тренировочное занятие | | | |
| 12. | Формы промежуточной аттестации | Тестирование спортивной подготовленности (ОФП, СФП, ТТП.). Результативность выступлений на соревнованиях. | | | |
| 13. | Время проведения занятий | Индивидуальное расписание занятий тренера-преподавателя | | | |
| 14. | Место проведения | Спортивный зал для единоборств в ДЮСШ | | | |

2.2 Условия реализации программы

2.2.1 Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалки и душевой;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "всестилевое каратэ", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на базовом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне первого и второго года обучения;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на продвинутом уровне третьего года обучения с группой четвертого года обучения.

При этом:

при объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Перечень необходимого оборудования

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 18

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------|---|----------------------|-----------------------|
| Спортивная экипировка | | | |
| 1 | Защитный шлем | штук | 15 |
| 2 | Капа | штук | 15 |
| 3 | Протектор голени и подъема стопы | пар | 10 |
| 4 | Протектор груди | штук | 3 |
| 5 | Перчатки для защиты кистей рук | пар | 20 |
| 6 | Протектор паха (раковина) | штук | 15 |
| 7 | Лапы тренировочные | пар | 10 |
| 8 | Костюм для каратэ (куртка, брюки, пояс) | штук | 15 |

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы

Таблица № 19

| | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|--|---|----------------------|-----------------------|
| | Весы электронные до 180 кг | штук | 2 |
| | Гимнастическая стенка | штук | 6 |
| | Груша боксерская | штук | 3 |
| | Жгут резиновый | штук | 10 |
| | Зеркало (1,6х2 м) | штук | 6 |
| | Макивара | штук | 8 |
| | Мат гимнастический | штук | 6 |
| | Мешок боксерский | штук | 8 |
| | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| | Мяч волейбольный | штук | 2 |
| | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 12 |
| | Мяч футбольный | штук | 2 |
| | Напольное покрытие татами | комплект | 1 |
| | Палка гимнастическая | штук | 16 |
| | Подушка боксерская | штук | 4 |
| | Секундомер | штук | 3 |
| | Силовые тренажеры | штук | 6 |
| | Скакалка | штук | 30 |
| | Скамейка гимнастическая | штук | 4 |
| | Турник навесной на гимнастическую стенку | штук | 3 |
| | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 8 |
| | Тренажер «Эвник» | штук | 10 |

2.2.2 Информационное обеспечение

В работе широко используется фото и видео техника. Все соревнования снимаются на камеру и далее, вместе с обучающимися, просматривается на ТВ. Выявляются ошибки и недочеты. Проводится полный анализ всех соревновательных боев.

Интернет ресурсы

| Наименование интернет-ресурса | Адрес интернет-ресурса |
|--|---|
| Министерство спорта РФ | http://www.minsport.gov.ru/ |
| Министерство Просвещения РФ | https://edu.gov.ru/ |
| Всероссийская федерация всестилевого каратэ | http://askarate.ru |
| Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области | https://sport.volgograd.ru/ |
| Комитет по образованию Волгоградской области | https://obraz.volgograd.ru/ |
| Единая всероссийская спортивная классификация | https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/ |
| Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях | https://minsport.gov.ru/useful_documents.php |

2.2.3 Кадровое обеспечение

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (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 № 237н (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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей

Непрерывность профессионального развития тренерско-преподавательского состава осуществляется за счет:

- прохождением курсов повышением квалификации (1 раз в три года);
- участие его воспитанников в соревнованиях разного ранга/уровня;
- участие в различных учебно-методических, тренерских и судейских семинаров (регионального и всероссийского уровня);
- проведением открытых уроков, мастер-классов;
- участие в конкурсах педагогического мастерства;
- публиковать свои материалы на различных специализированных сайтах.

Занятия проводит тренер-преподаватель высшей квалификационной категории Иванов Александр Викторович. Стаж тренерской работы 32 года. Образование – высшее физкультурное.

2.3 Формы аттестации

Обязательным и важным элементом образовательной деятельности является систематический контроль успеваемости (уровня подготовленности) обучающихся в ДЮСШ.

Формой текущего контроля являются:

- контрольное тестирование физической подготовленности (общая, специальная техническая подготовка);
- результат выступлений на соревнованиях;
- теоретическая подготовка - беседа.

Формы аттестации текущей успеваемости

- осеннее и весеннее тестирование обучающихся по контрольным нормативам. Учебные нормативы отражают два качественных уровня (показатели общей физической, специальной физической подготовленности).
- участие в соревнованиях (внутришкольных, муниципальных, областных, региональных, всероссийских).
- личные достижения обучающихся на текущих занятиях, контрольных стартах, и других формах обучения. Выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

На основании результатов выполнения форм текущей успеваемости в течение учебного года определяется качественный уровень подготовленности обучающихся.

Основными видами контроля являются:

- текущий контроль уровня подготовленности;
- промежуточная аттестация (выполнение контрольно-переводных нормативов на начало и конец учебного года);
- итоговая аттестация (в выпускных группах) проводятся в форме сдачи контрольно-переводных испытаний – май.

Выпуск обучающихся – август.

Выполнение спортивных разрядов – в течение года.

По общей физической подготовке.

В течение года в соответствии с планом основного контроля сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту.

По специальной физической подготовке. Выполнение на оценку специальных упражнений и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями каждого

года обучения.

По технико-тактической подготовке. Знать и уметь выполнять элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Соревновательная подготовка. Определяется уровнем результативностью выступлений на соревнованиях разного уровня.

По теоретической подготовке. Знать и уметь применять на практике программный материал соответствующий году обучения. Соблюдать режим дня, тренировочный режим.

Обучающиеся успешно прошедшие аттестационную промежуточную аттестацию по всем предметным областям программы, переходят на следующий этап (период) подготовки. Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) подготовки.

2.4. Оценочные материалы

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы базового уровня

Таблица № 20

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|---------------------------------|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,6 с) | Бег на 30 м (не более 6,2 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 16 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз) |
| | Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз) | Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 120 см) | Прыжок в длину с места (не менее 110 см) |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий. | |

Специальная физическая подготовка (БУ 1 год обучения)

- количество ударов передней и задней рукой отдельно за 10 сек – 12 – 15;
- количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек – 17 – 19;
- количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20;
- отжимания за 30 сек – 21 – 24.

Технико-тактическая подготовка (БУ 1 год обучения)

- состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику);
- техника работы в парах на дальней и средней дистанции.

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для групп базового уровня 2-го года обучения

Таблица № 21

| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
|---|---|---------|-------------|
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,6 | 5,5-5,3 | 5,2 |
| Прыжок в длину с места, см | 160 | 170-190 | 200 |
| Челночный бег 4х20 м, с | 25,4 и выше | 25,5 | 25,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 5 | 7-11 | 13 |
| Бег на 1000 м, сек | 3,6 и выше | 3,5 | 3,4 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий. | | |

Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для групп базового уровня 3-го года обучения

Таблица № 22

| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
|---|---|---------|-------------|
| Бег 30 м с низкого старта, с | 5,0 и выше | 4,9 | 4,8 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 184 и ниже | 185 | 186 и выше |
| Челночный бег 4х20 м, с | 21,6 и выше | 21,5 | 21,4 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и меньше | 10 | 11 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,4 и выше | 3,3 | 3,2 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Техническая подготовка | Владение техникой страховки при падении. Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |

Специальная физическая подготовка (2-3 года обучения)

- «двойка» (удар передней и задней рукой из каждой стойки в челноке) – 20 сек – 18-21 раз;
- маваси-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок - 20 сек – 20 – 22 раз;

- нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек – 16 – 19 раз;
- задняя рука +передняя нога (цки – маваши) – 20 сек – 8 – 11 раз.

Технико-тактическая подготовка (2-3 года обучения)

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую.

Необходимо уделить внимание комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой)

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы углубленного уровня 1 года обучения

Таблица № 23

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
|--|--|---|
| | Юноши | Девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5 с) | Бег на 30 м (не более 5,6 с) |
| Координация | Челночный бег 3х10 м (не более 13 с) | Челночный бег 3х10 м (не более 13,5 с) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин | Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз) | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз) |
| | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз) | Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 130 см) | Прыжок в длину с места (не менее 115 см) |
| - Суммарное время 6-ти прямых ударов руками | Не менее 5,3 сек | Не менее 5.8 сек |
| - Суммарное время 6-ти боковых ударов ногами | Не менее 8.2 сек | Не менее 8.5 сек |
| - Суммарное время 6-ти «входов» | Не менее 7.2 сек | Не менее 7.5 сек |
| Техническое мастерство | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
учебно-тренировочных групп углубленного уровня 2-го года обучения**

Таблица № 24

| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
|---|--|----------------|----------------|
| Бег 60 м с низкого старта, с | 9,9 и выше | 9,0 | 8,9 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 189 и ниже | 190 | 191 и выше |
| Челночный бег 4х20 м, с | 17,4 и выше | 17,3 | 17,2 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 9 и ниже | 10 | 10 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,2 и выше | 3,1 | 3,05 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 24 и ниже | 25 | 26 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,4 и выше | 5,3 | 5,2 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 8,3 и выше | 8,2 | 8,1 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,2 и выше | 7,1 | 7,0 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 15 и ниже | 16 | 17 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

Специальная физическая подготовка (УУ 1-2 года обучения)

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25 раз;
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 – 23 раз;
- « цки-маваси » - 20 сек – 12 – 15 раз;
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25 раз;
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов. – 30 сек – 15 – 18 раз.

Технико-тактическая подготовка (УУ 1-2 года обучения)

- Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.
- Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).
- Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП для
учебно-тренировочных групп углубленного уровня 3-го года обучения**

Таблица № 25

| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
|---|--|----------------|----------------|
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,9 и выше | 8,8 | 8,7 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 194 и ниже | 195 | 196 и выше |
| Челночный бег 4х20 м, с | 17,3 и выше | 17,2 | 17,1 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 и выше | 3.0 | 2.95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 27 и ниже | 28 | 29 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 34 и ниже | 35 | 36 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 5,1 и выше | 5,0 | 4,9 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,6 и выше | 7,5 | 7,4 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 7,0 и выше | 6,9 | 6.8 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 17 и ниже | 18 | 19 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды | | |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП
для учебно-тренировочных групп углубленного уровня 4-го года обучения**

Таблица № 26

| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
|---|--|----------------|----------------|
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,8 и выше | 8,7 | 8,6 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 197 и ниже | 198 | 199 и выше |
| Челночный бег 4х20 м, с | 17,0 и выше | 16,9 | 16,8 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 10 и ниже | 11 | 12 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 3,05 и выше | 3.0 | 2.95 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 29 и ниже | 30 | 31 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 37 и ниже | 38 | 39 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,9 и выше | 4,8 | 4,7 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,4 и выше | 7,3 | 7,2 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,8 и выше | 6,7 | 6.6 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 19 и ниже | 20 | 21 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды, 1 взрослый | | |

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и ТП
для учебно-тренировочных групп углубленного уровня 5-го года обучения**

Таблица № 27

| Контрольные упражнения | Низкая | Средняя | Высокая |
|---|--|----------------|----------------|
| Бег 60 м с низкого старта, с | 8,7 и выше | 8,6 | 8,5 и ниже |
| Прыжок в длину с места, см | 219 и ниже | 220 | 221 и выше |
| Челночный бег 4x20 м, с | 16,8 и выше | 16,7 | 16,6 и ниже |
| Подтягивание на перекладине, раз | 11 и ниже | 12 | 13 и выше |
| Бег на 1000 м, сек | 2.95 и выше | 2.9 | 2.85 и ниже |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 31 и ниже | 32 | 33 и выше |
| Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты, кол-во раз | 39 и ниже | 40 | 41 и выше |
| Суммарное время 6-и прямых ударов руками, с | 4,7 и выше | 4,6 | 4,5 и ниже |
| Суммарное время 6-и боковых ударов ногами, с | 7,6 и выше | 7,5 | 7,4 и ниже |
| Суммарное время 6-ти «входов», сек. | 6,6 и выше | 6,5 | 6.4 и ниже |
| Суммарное количество бросков, раз | 21 и ниже | 22 | 23 и выше |
| Техническая подготовка | Выполнение основных атакующих и защитных действий в стойке и борьбе лежа | | |
| Спортивная деятельность | Массовые разряды, 1 взрослый, КМС, МС | | |

Специальная физическая подготовка (3-5 года обучения)

- «двойки и тройки» по 20 сек на стойку – 26 – 29 раз;
- задняя рука + передняя нога (цки-маваси) – 20 сек – 16 – 19 раз;
- кувырок назад с последующей 3-х ударной комбинацией – 30 сек – 20 – 23 раза;
- круговой удар передней ногой (маваси-рен-гери) – 20 сек – 26 – 29 раз;
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 24 – 26 раз.

Технико-тактическая подготовка (3-5 года обучения)

По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба. Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

Зачетные требования

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На базовом уровне (этап начальная подготовка)

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «всестилевое каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На углубленном уровне (тренировочный этап)

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевое каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевое каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Требования к качественному составу групп

Таблица № 28

| Этап подготовки | Период | Требования к уровню подготовки | |
|---------------------|--------|--|---|
| | | результаты выполнения этапных нормативов | Наличие спортивных разрядов или спортивных званий |
| Базовый уровень | 1 год | выполнение нормативов по ОФП и СФП | ---- |
| | 2 год | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП | 3-2 юношеские разряды |
| | 3 год | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП | 2-1 юношеские разряды |
| Углубленный уровень | 1 год | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП | 3-2 взрослый |
| | 2 год | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП | 3-1 взрослый |
| | 3 год | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП | 1взр. – КМС |
| | 4 год | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП | КМС |
| | 5 год | выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП | КМС - МС |

2.5 Методические материалы

Методы организации занятия

- Словесные методы обучения (устное изложение, беседа, анализ упражнения, и др.);
- Наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ, исполнение тренером-преподавателем, наблюдение, и др.);
- Практические методы обучения (тренировочные упражнения, спортивно-массовые мероприятия, индивидуальная работа, работа в парах и др.).

Основные элементы спортивной подготовки

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта и развитие необходимых двигательных качеств и подготовка организма ребёнка к занятиям на следующих этапах (для перехода воспитанника в группы начальной подготовки или тренировочного этапа).

2.5.1 Виды спортивной подготовки

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП на суше относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, в воде игры с мячом, прыжки в воду и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На суше к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде – подавляющее большинство видов тренировочной нагрузки. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивного поединка, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Воспитательная работа и психологическая подготовка – процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «плавание», уметь организовать и провести соревнования.

Содержание предлагаемой программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса. При распределении изучаемых средств каратэ по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений.

Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире. Многолетняя практика показала, что из физически слабых детей можно готовить высококлассных спортсменов.

Соревновательная практика. Формирование умений применять изученные элементы техники и тактики в учебной, тренировочной и соревновательной схватках. Применение изученных технических и тактических действий в условиях тренировочной схватки с неизвестным партнером, партнерами разного роста, с более тяжелым партнером, с более техничным партнером, с более сильным партнером. Совершенствование знаний в правилах соревнований. Воспитание качеств и формирование навыков, необходимых для планирования тактики проведения схватки и тактики участия в соревновании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.
- Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку по общеразвивающим образовательным программам, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Основные средства учебного занятия:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники вида спорта.

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

Основные направления тренировки. На первый план выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Методы обучения:

- учебные занятия;
- игровые занятия;
- лекции, беседы;
- просмотр обучающегося материала;
- спортивно-массовые мероприятия;
- индивидуальная работа;
- работа в парах.

Метод контроля учебного процесса - выполнение тестовых заданий, контрольных упражнений.

Средства обучения - общеразвивающие упражнения; подвижные игры и игровые упражнения; элементы акробатики и гимнастики; прыжки и прыжковые упражнения; спортивно-силовые упражнения (отжимание, подтягивание, приседания, прыжки с глубокого приседа).

Общая и специальная физическая подготовка. Подготовительные упражнения.

Строевые упражнения:

- Выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении.
- Перестроение из одной шеренги в две
- Из колонны по одному в колонну по три, по четыре
- Повороты в движении
- Перестроение из шеренги уступом
- Переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»
- Размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), тоже вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;

- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- Встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой
- Из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- Из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- Ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- Ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- Ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- Бег с подниманием прямых ног вперед;
- Бег с подниманием прямых ног назад;
- Бег с поворотами на 360 градусов;
- Бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- Бег с прыжками в сторону;
- Бег с прыжками вверх;
- Бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

Держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение неправильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- И.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- И.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- И.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;
- И.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- И.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- И.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- То же в положении сидя на ковре ноги врозь; Выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то

же на правую ногу;

- И.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;

- То же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- И.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- То же, стоя на одной ноге;
- Стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- Прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- Ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- Ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- То же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- То же с бегом.

Акробатические упражнения:

- Кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- Полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- Переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- Темповый подскок (вальсет);
- Стойка на руках;
- Курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- Переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- Метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов ит.п.);
- То же на точность (в цель);
- Подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; тоже после поворотов на 180, 360 градусов;
- Перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- Метание мяча ногами: на дальность, в цель.
- То же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- Прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- То же, стоя на одной ноге;

- Прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- Прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- Прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- Прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- Перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- Пробегая после каждого вращения скакалки;
- То же по сигналу;
- То же, но через две-три скакалки;
- То же в парах, в тройках и т.п.;
- То же с поворотами между скакалок;
- То же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- Подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- Подскоки с ноги на ногу;
- Один оборот – два прыжка;
- То же на одной ноге;
- Бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- Хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- Хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- Хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- Кувырки с палкой хватом за концы;
- Лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- Хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекувыркнуться в сторону (палкой ковра не касаться);
- Упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- Перебрасывание мяча из рук в руки;
- Броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- Броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- Перекувыркнуться с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

а) коленом;б) голенью;

Броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами – бросок перед собой;б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

а) Наклоны с мячом вперед (руки вверх);б) То же в стороны;

в) Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

• В висе на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;

- Угол в висе;

- Соскоки:

- а) из виса спиной к стене;

- б) то же, прогнувшись;

- в) из виса лицом к стене;

- г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- То же, перехватывая руками до нижней рейку;

- Махи ногой в сторону, держась за рейку;

- То же, но махи назад;

- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

- И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;

- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;

- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

- То же прыжками;

- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

- То же, не переступая ногами;

- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутрь и наружу);

- Сгибание опущенных рук:

- а) в положении супинации предплечья;б) в положении пронации предплечья;

- в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;

- И.п. – о.с. руки в стороны; сгибание рук;

- И.п. – о.с. руки к плечам; жим;

- То же сидя;

- То же лежа (руки вперед);

- И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;

- Поднимание рук через стороны вверх: а) ладонями вниз; б) ладонями вверх; в) ладонями внутрь;
- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- То же, но наклон к опорной ноге;
- То же, но партнер отводит ногу в сторону;
- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);
- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;
- Сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;
- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;
- Сидя на гимнастической скамейке, то же;
- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Повороты в стороны, круговые движения головой;
- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;
- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;
- То же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч упереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;
- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;
- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;
- То же, передвигаясь спиной вперед;
- То же, но перекачивая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Специализированные игровые комплексы Базовые варианты игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д.

Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти

обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки. Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер ставит перед занимающимися. Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим учащимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице № 29 - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки») (Грузных Г.М., 1993)

Таблица № 29

| Места касания | Способ касания руками | | | |
|---------------------------|-----------------------|--------|-------|--------|
| | Любой | Правой | Левой | Обеими |
| Затылок | 1 | 2 | 3 | 37 |
| Средняя часть живота | 4 | 5 | 6 | 38 |
| Левая подмышечная впадина | 7 | 8 | 9 | 39 |
| Левое плечо | 10 | 11 | 12 | 40 |
| Поясница | 13 | 14 | 15 | 41 |

| | | | | |
|-----------------------|----|----|----|----|
| Правая лопатка | 16 | 17 | 18 | 42 |
| Левая сторона живота | 19 | 20 | 21 | 43 |
| Спина | 22 | 23 | 24 | 44 |
| Правая сторона живота | 25 | 26 | 27 | 45 |
| Левая лопатка | 28 | 29 | 30 | 46 |
| Правое плечо | 31 | 32 | 33 | 47 |

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой... (варианты см. 1 задание).

Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упоры левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов-прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;
 - захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом из захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
 - захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание

занимающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодоление его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых бойцу, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов:

- «гасить» их усилия;
- уходить из захватов, не отступая;
- перемещаться и действовать в ограниченном пространстве.

Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники каратэ.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям.

При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.) требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначения – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей технико-тактических действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить, если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для учащихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных каратистов. Их направленность позволяет проводить занятия с преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.).

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия каратистов. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части урока, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Техническая подготовка

Рекомендуемая последовательность обучения технике каратэ

Основным требованием при обучении технике следует считать выполнение элементов техники без помех, беспрепятственно со стороны партнера. Все элементы базовой техники разучиваются по принципу освоения структурно-имитационных упражнений.

В положении стоя (в стойке)

1. Задняя подножка с захватом руки и одноименного отворота.

2. Передняя подножка с захватом руки и отворота.
3. Зацеп снаружи.
4. Бедро.
5. Подхват.
6. Бросок через голову с упором голенью в живот захватом шеи под плечо.
7. Выведение из равновесия рывком с захватом шеи под плечо.
8. Бросок рывком за пятку с упором в колено изнутри.
9. Бросок захватом ног.
10. Бросок прогибом набивного мяча с падением.
11. Боковая подсечка.
12. Задняя подсечка.
13. Зацеп изнутри.
14. Подхват с захватом ноги.
15. Бросок через голову с упором голенью в живот и захватом пояса через одноименное плечо.
16. Выведение из равновесия.
17. Бросок захватом ноги изнутри.
18. «Мельница».
19. Бросок через спину захватом руки под плечо.
20. Бросок прогибом борцовского манекена («чучела»).
21. Зацеп стопой.
22. Отхват с зацепом ноги.
23. Бросок через голову упором стопой в живот.
24. Защита от выведения из равновесия рывком – переставление ног в направлении рывка.
25. Защита от броска захватом ног – увеличение дистанции.
26. Защита от броска захватом ног, отталкивая атакующего.
27. Бросок захватом руки на плечо.
28. Упражнения для броска прогибом – вставание на мост из положения стойки с помощью партнера.
29. Передняя подножка с захватом руки локтевым сгибом.
30. Защита от боковой подсечки – увеличивая сцепление ноги с ковром.
31. Защита от зацепа изнутри – отставление ноги.
32. Защита от подхвата – переставление ноги через атакующую ногу.
33. Комбинация, завершаемая броском через голову, после угрозы захватом пятки снаружи.
34. Выведение из равновесия и как контрприем против выведения из равновесия толчком или рывком.
35. Бросок захватом голени изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
36. Боковой переворот – как контрприем против выведения из равновесия толчком.
37. Боковое бедро.
38. Бросок прогибом с захватом одноименной руки сбоку.
39. Защита от задней подножки увеличения дистанции.
40. Подсечка изнутри.
41. Зацеп изнутри – как контрприем против выведения из равновесия рывком.
42. Подхват – как контрприем против выведения из равновесия рывком.

В положении лежа (борьба лежа)

1. Удержание сбоку.
2. Рычаг локтя захватом руки между ногами.
3. Удержание верхом с захватом рук.

4. Узел поперек.
Переворот соперника захватом за пояс при падении со стороны ног.
5. Бросок через бедро захватом за голову (на коленях).
6. Ущемление ахиллова сухожилия захватом голени под плечо.
7. Удержание со стороны ног с захватом рук.
8. Уход от удержания сбоку – через мост.
9. Удержание со стороны головы с захватом туловища.
10. Удержание поперек.
11. В борьбе лежа бросок выведением из равновесия рывком (Выполняет нижний).
12. Рычаг локтя через предплечье, захватом предплечья под свое плечо.
13. Переход к удержанию верхом после удержания сбоку.
14. Удержание сбоку – лежа.
15. Рычаг колена.
16. Переход к удержанию верхом от удержания со стороны головы.
17. Удержание верхом с захватом головы.
18. Удержание поперек с захватом дальней руки из – под шеи.
19. Выведение из равновесия рывком из равновесия рывком (в борьбе лежа).
20. Рычаг внутрь (из положения сбоку от противника, стоящего в партере, рычаг локтя грудью сверху).
21. Узел ноги руками (противник на спине, атакующий со стороны ног).
22. Удержание сбоку с захватом туловища.
23. Рычаг в тазобедренном суставе (бедро).
24. Удержание со стороны головы с захватом рук.
25. Переворачивание захватом рук сбоку.
26. Переход к удержанию со стороны головы от удержания сбоку.
27. Уход от удержания со стороны головы, вынося руки в одну сторону из – под туловища.
43. Удержание со стороны головы без захвата рук.

Рекомендуемая последовательность обучения ударной технике в спарринге

На начальных стадиях обучения параллельно с ударами изучаются защиты от них. Например, номер 1-й атакует, номер 2-й защищается и контратакует, затем они меняются ролями. Удары изучаются в атакующей и контратакующей формах. Атакующие и защитные действия выполняются на «скачковом» и обычном шаге. При этом первые и вторые номера стараются сохранить дистанцию боя. При атаке первого номера партнер делает шаг назад и на оборот, при этом имеет место постоянная смена дистанция и попытки обоих партнеров сохранить ее.

Одиночные прямые удары руками и ногами.

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони и шагом назад.
2. Прямой удар левой ногой в туловище, защита от него подставкой правого локтя и шагом назад.
3. Прямой удар левой рукой в голову, защита от него подставкой правой ладони, встречный контрудар левой рукой в голову и защита от него подставкой правой ладони.
4. Прямой удар левой рукой в голову, встречный контрудар левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в туловище, защита от него подставкой правого локтя.

6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклонов в права, встречный контрудар прямым левой рукой в туловище и защита от него подставкой правой ладони.

7. Ложные прямые удары левой рукой.

8. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони.

9. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него подставкой левого плеча и правой ладони, ответный прямой удар правой рукой в голову.

10. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя.

11. Прямой удар правой рукой в туловище, защита от него подставкой левого локтя, ответный прямой удар правой рукой в туловище.

12. Прямой удар правой ногой в туловище и защита от него подставкой левого локтя и шагом назад.

13. Прямой удар правой ногой в туловище, защита отбивом правой ладонью влево, в связке соответным ударом правой ногой в туловище.

14. Прямой удар левой ногой в сторону в туловище и защита отбивом левой ладонью вправо.

15. Прямой ногой в сторону в туловище, защита отбивом правой ладонью влево.

16. Прямой удар правой рукой в туловище защита от него подставкой правого локтя.

17. Прямой удар правой рукой в голову, защита от него шагом вправо с поворотом налево и встречным ударом правой рукой в голову.

18. Комбинации и серии прямых ударов руками и ногами в голову и туловище.

19. Двойные прямые удары левой-левой в голову и защита от них подставкой правой ладони.

20. Двойные прямые удары левой – левой рукой в туловище, туловище и голову. Защита от них подставкой правой ладони и левого локтя.

21. Контратака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову, левой в голову – правой в туловище.

22. Атака двойными прямыми ударами: левой – правой рукой в голову и защита от них подставкой правой ладони и левого плеча.

23. Атака двумя прямыми ударами: левой – правой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в туловище.

24. Атака двумя прямыми ударами: правой – левой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в туловище.

25. Атака трехударными сериями руками: левой - левой, правой в голову.левой – левой в голову – правой в туловище.

26. Атака трехударными сериями руками: левой – правой – левой в голову, правой – левой – правой в голову.

27. Контратака трехударной серией руками: правой – левой – правой в голову, правой в голову – левой в туловище – правой в голову.

28. Контратака прямым ударом правой рукой в голову, прямым ударом в сторону, левой ногой в туловище.

Боковые удары руками и ногами

1. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья.

2. Боковой удар ногой в туловище.

3. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья сконтратакой боковым левым в голову.

4. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя.

5. Боковой удар левой в туловище и защита от него подставкой правого локтя с контратакой боковым левым в туловище.
6. Боковой удар левой рукой в голову и защита от него «нырком» с контратакой боковым левым в туловище.
7. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой левого предплечья.
8. Боковой удар правой рукой в голову и защита от него подставкой правого предплечья с контратакой боковым правым в голову.
9. Боковой удар правой ногой в голову, защита от него подставкой правой ладони и контратакой боковым ударом правой ногой в туловище.
10. Боковой удар левой ногой в голову, защита от него подставкой левой ладони и контратакой боковым ударом левой ногой в туловище.
11. Контратака двумя боковыми ударами левой – правой ногой в туловище.
12. Атака двумя боковыми ударами левой – правой рукой в голову, защита подставкой предплечья.

Удары руками снизу

1. Удар снизу правой рукой в туловище и защита подставкой левого локтя.
2. Удар снизу правой рукой в туловище, защита подставкой левого локтя и контратака снизу правой в туловище.
3. Удар снизу левой рукой в туловище и защита подставкой правого локтя.
4. Удар снизу правой рукой в голову, защита подставкой правой ладони и контратака снизу левой в голову.
5. Удар снизу левой рукой в голову и защита подставкой левой ладони.
6. Удар снизу левой рукой в голову, защита подставкой левой ладони контратака снизу правой в голову.
7. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей.
8. Атака двумя ударами правой – левой снизу в туловище, защита подставками локтей и контратака двумя ударами левой – правой снизу в туловище.
9. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней.
10. Атака двумя ударами правой – левой снизу в голову, защита подставками ладоней и контратака двумя ударами левой – правой снизу в голову.
11. Удары ногами с разворотом.
12. Боковой удар правой ногой наружу с разворотом.
13. Боковой удар левой ногой наружу с разворотом.
14. Прямой удар правой ногой в сторону с разворотом.
15. Прямой удар левой ногой в сторону с разворотом.

Одиночные и двух-ударные комбинации разнотипных ударов руками и ногами

1. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
2. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище.
3. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
4. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
5. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой в туловище, боковым левым в голову.
6. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в голову.

7. Прямой удар левой рукой в голову в связке с боковым ударом правой ногой в голову.
8. Прямой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в голову.
9. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой в туловище.
10. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в голову.
11. Боковой удар левой рукой в голову, в связке с боковым ударом правой ногой в туловище.
12. Боковой удар правой рукой в голову в связке с боковым ударом левой ногой в туловище.
13. Прямой удар левой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака боковым левой в туловище.
14. Прямой удар правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой в туловище, боковым правой в голову.
15. Боковой удар левой рукой в голову в связке с прямым ударом правой ногой в сторону с разворотом в туловище.
16. Боковой удар правой рукой в голову в связке с прямым ударом левой ногой в сторону с разворотом в туловище.
17. Прямой удар правой рукой в голову, защита подставкой левого плеча и контратака прямым правой, боковым левой в голову.
18. Атака двух-ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой, боковым правой в голову.
19. Боковой удар правой ногой в туловище в связке с боковым ударом левой ногой наружу с разворотом в голову.
20. Боковой удар левой ногой в туловище в связке с боковым ударом правой ногой наружу с разворотом в голову.
21. Атака двух-ударной комбинацией прямых ударов в голову, защита от первого удара подставкой правой ладони, второй удар встречается прямым левой в голову, снизу правой в туловище.

Ближний бой

Приемы ближнего боя образуют систему, состоящую из ударов согнутыми в локтях руками целесообразных защит от них, способов завязки ближнего боя и выхода из него.

Элементы техники ближнего боя:

1. Удары снизу правой и левой рукой в туловище (одновременно изучаются защиты).
2. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в туловище:
 - подставка левого (правого) локтя;
 - остановка удара наложением правого (левого) предплечья на предплечье бьющей руки;
 - остановка удара наложением левой ладони на двуглавую мышцу бьющей руки;
 - остановка удара наложением левого (правого) предплечья на предплечье бьющей руки.
3. Удары снизу правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).
4. Защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову:
 - отклонение туловища назад;
 - подставка правой ладони;

- подставка левой ладони;
- остановка наложением левой (правой) ладони на двуглавую мышцу бьющей руки.

5. Боковые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

6. Защита от боковых ударов правой и левой рукой в голову:

- «нырок»;
- комбинированная защита;
- приседания;
- остановка;
- отклонение назад.

7. Короткие прямые удары правой и левой рукой в голову (одновременно изучаются защиты).

8. Защиты от коротких прямых ударов правой и левой рукой в голову:

- комбинированная защита;
- приседания;
- отклонения назад.

9. Комбинации из двух ударов в туловище, в голову, в голову и туловище, туловище и голову (одновременно изучаются защиты):

- снизу левой, правой в туловище;
- снизу правой, левой в туловище;
- боковые левой, правой в голову;
- боковые правой, левой в голову;
- снизу левой в туловище, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правой в голову, снизу левой в туловище;
- снизу правой в туловище, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище;
- снизу левой в голову, короткий прямой в голову;
- короткий прямой правый в голову, снизу левой в голову;
- снизу правой в голову, боковой левой в голову;
- боковой левой в голову, снизу правой в туловище.

10. Защита руками изнутри.

11. Активные защиты от ударов снизу правой и левой рукой в голову.

12. Активные защиты от боковых ударов правой, левой рукой в голову.

13. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника прямым (боковым) ударом левой рукой в голову.

14. Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище).

15. Вхождение в ближний бой во время собственной атаки.

Переход от ударной фазы поединка к бросковой

К изучению техники перехода от ударной фазы поединка к бросковой целесообразно приступать по мере изучения соответствующей техники борьбы в стойке, приемов ближнего боя и вхождения в ближний бой.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника ударом рукой в голову – захват за костюм или части тела – бросок:

1. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака снизу правой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

2. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном влево и контратака снизу левой рукой в туловище – захват – бросок, передняя подножка.

3. Атака прямым левой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым правой рукой в голову – захват – бросок, через бедро.

4. Атака прямым правой рукой в голову, защита уклоном вправо и контратака боковым левой рукой – захват – бросок через бедро.

Вхождение в ближний бой контратакой в момент атаки соперника боковым ударом ногой в голову (туловище) – захват за костюм или части тела – бросок:

5. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, задняя подножка с захватом ноги.

6. Атака боковым правой ногой в голову, защита подставкой левого плеча и правой ладони, контратака прямым правой рукой в голову, бросок, охват с захватом ноги.

Вхождение в ближний бой во время собственной атаки – захват за костюм или части тела – бросок:

7. Атака трехударной серией руками левой - правой - левой в голову – бросок захватом ног.

8. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок захватом ног.

9. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок рывком за пятку супором в колено изнутри.

10. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок рывком за пятку упором колена изнутри.

11. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

12. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок прямой переворот.

13. Атака трехударной серией руками Правой – левой – правой в голову – бросок, задняя подножка.

14. Атака трехударной серией руками левой – правой – левой в голову – бросок задняя подножка.

15. Атака трехударной серией руками правой – левой – правой в голову – бросок, охват.

Тактическая подготовка

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

По мнению Г.О. Джерояна (1970), следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки);
- тактика боя;
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке

боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является **предвидение**. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д. Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Также тактика может быть:

- **атакующая:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар).

Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаящими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать;

- **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости;

- **оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И, тем не менее, этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике.

Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий от ударов рук и ног;
- техника защитных действий от борцовской техники;
- техника работы в партере;
- техника перехода от ударной фазы к бросковой;

- техника первого удара.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

В течение одного урока рекомендуется отводить часть времени на обучение ударной технике и часть времени на обучение технике борьбы. Например: техники ударов руками и борьбе в стойке; технике ударов ногами и защит от «добивающего действия».

1. Изучение, повторение и совершенствование приемов техники первого тура рекомендуется проводить на каждом занятии в начале основной части урока.
2. Обучение приемам первого тура следует проводить на базе техники, применяемой в поединках второго тура по мере ее изучения.
3. Работу со снарядами (мешками, грушами, манекенами) следует включать в урок после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков, поскольку в противном случае ошибки в технике получают прочное закрепление.

I. Тактика усложнения внешней обстановки

1. Постепенное увеличение сопротивления условного противника

Данный прием заключается в том, что в упражнениях, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Пример: один атакует строго определенным приемом, другой совершенствует только один прием защиты, а затем сочетание приемов: защита и ответный удар, затем одновременно защита и контрудар и в заключении – опережение контрударом.

2. Использование необычных исходных положений:

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Пример: Допустим, когда один из спортсменов находится в углу или на краю площадки. Ограничен маневр. Причем отрабатывается эта ситуация как в проигрышном, так и в выигрышном положении.

3. Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью:

В большинстве случаев за скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Например: спортсмену задается высокий темп ударной техники за определенный промежуток времени (10, 20, 30 или 60 сек). В упражнениях могут использоваться гантели, амортизаторы, спецтренажеры, позволяющие совершенствовать быстроту и точность ударных действий.

4. Изменение пространства для выполнения тактических действий:

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

Например: для проведения условных боев использовать укороченные площадки, или работа против 2-х или 3-х соперников одновременно.

5. Выполнение действий в необычных условиях:

Например: один из спортсменов проигрывает со счетом 1:0, 2:0 или 3:0. Его действия. Причем по времени можно работать соответственно 10, 20, 30 секунд.

Или, к примеру, у вас есть все виды наказаний по 1 и 2 линии, и вы выигрываете в одно-два очка. Необходимо удержать свое преимущество. А соответственно другому – отыграть очки, или хотя бы сравнять счет.

Также если соперник работает только 2-м номером. Необходимо заставить его какими-то ложными действиями пойти в контратаку или встретить его встречное движение.

6. Выполнение технических действий по команде тренера:

а) Например тренер разбивает пары на 1 и 2 номера. По команде тренера «раз» начинает работать 1-й номер, 2-й – только защищается. Далее можно и с контратакой.

Если звучит команда «два», - соответственно работает другой участник первым номером. Команды «раз и два» можно поменять на какие-то любые другие слова. Главное, чтобы они были короткими и понятными для спортсменов.

б) вся группа занимающихся делится на подгруппы по 4 или 6 человек. Они становятся напротив друг друга. Им дается серия из 2-3 ударов (например «двоекка + мавашки-гери»), или какой-нибудь бросок, или подсечка. Работа должна выполняться максимально быстро и качественно. По команде «марш!» - первые номера выполняют вышеуказанную серию со своим партнером и далее по кругу они уже отрабатывают эти же действия, но уже с другим партнером. И так это длится в течение от 30 сек до 1 мин в одной стойке, а потом в другой. После чего пары меняются ролями.

в) «Встречный удар через среднего». Группа из 4-6 человек. Один спортсмен стоит лицом к колонне. По команде «Марш!» поочередно все начинают бить прямой удар задней рукой в голову («гьяки-цуки-дзёдан»). Тот, кто стоит напротив – встречает ударом задней руки в корпус («гьяки-цуки-чудан»). Упражнение выполняется в течение 30 сек - 1 мин максимально быстро и четко в одной стойке, а потом в другой. Причем сначала бьет 1-й, потом 2-й, 3-й, 4-й и опять 1-й и т.д. пока не закончится время. Далее в центр становится следующий спортсмен. Таким образом «встречающий» без отдыха максимально быстро работает 1 или 2 мин соответственно в двух стойках сразу. Это упражнение развивает скоростную выносливость.

г) Работа ведется на боксерских мешках. Тренер дает порядковые номера ударам (передняя рука – «раз», задняя рука – «два», удар ногой (любой) – «три»). И когда дается общая команда «Марш!» - все начинают двигаться в «челноке» около мешка. И когда звучит одна из вышеперечисленных команд – спортсмен должен максимально быстро среагировать на данный сигнал и сделать соответствующий удар в мешок. Сначала даются команды по одному действию, но потом все усложняется – например: «раз-два», «два-три-один» и т.д. в любом сочетании. Можно также добавлять и не установленные номера – например «один-два – пять-три». И, тем не менее, спортсмен должен среагировать только на заданные удары, пропуская не нужные. Данное упражнение отрабатывает не только скоростные качества, но и скорость реакции на обусловленный сигнал, умение максимально быстро среагировать и провести необходимое техническое действие. При чем этим сигналом может служить и какой-нибудь звук или вспышка различных по цвету лампочек. Данное упражнение может выполняться и в парах.

II Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

1. Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления

необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Пример: после упражнений ОФП или СФП необходимо перейти к упражнениям на лапах, после чего отработать на боксерском мешке. Далее спортсмен совершенствует излюбленную технику на лапах или с партнером в парах, в среднем темпе.

2. Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Пример: тренировки, вольные бои, спарринги отборочные проводятся в присутствии специально приглашенных зрителей. Сдача нормативов по ОФП, СФП и ТТП в присутствии специальной комиссии тренеров.

3. Прием периодического выключения или ограничения зрения:

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

Пример: выполнение упражнений в «бою с тенью», или исполнения ката-соло без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или «коронки» на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без его контроля.

4. Прием формирования рабочей обстановки:

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

Пример: в процессе выполнения упражнения спортсмен акцентирует внимание на правильности и эффективности технических приемов, на начальную или завершающую стадию движения.

III Метод облегчения условий выполнения технических действий

1. Методический прием вычленения элемента действий: В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное действие кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

2. Прием снижения мышечных напряжений:

Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда.

Пример: выполнение ударов голыми руками сначала в тяжелый боксерский мешок, потом в облегченные, далее по настенной подушке и уже потом можно в пневматическую грушу или по лапам. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля над скоростью, расслабленностью, легкостью и точностью движений.

3. Прием дополнительных ориентиров и срочной информации:

На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов («киктест»).

IV Метод сопряженных воздействий

1. Применение специальных динамических упражнений:

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

2. Применение специальных изометрических упражнений:

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Хотелось бы особенно отметить, что совершенствование технико-тактического мастерства в единоборствах всегда должно протекать в условиях противодействия партнёра. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Соревновательная практика

Основная цель тренировки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация её максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта (рукопашный бой).

Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоёмкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточными для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Таблица № 30

| Виды спортивных соревнований | Базовый уровень | | | | Продвинутый уровень | | | |
|------------------------------------|---------------------------|-------|-------|-------|---------------------|-------|-------|-------|
| | Этап начальной подготовки | | | | Тренировочный этап | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год |
| Контрольные | 1 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 3-4 | 2-3 | 2-3 | 2-3 |
| Отборочные | - | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Основные | - | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-4 | 2-5 | 2-5 |

2.5.2 Образовательные педагогические технологии

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);
3. Здоровьесберегающие технологии (тематические беседы о ЗОЖ, уроки здоровья, рефлексия);
4. Технология разноуровневого обучения;
5. Технология проблемного обучения;
6. Игровая образовательная технология (задания в игровой форме, деловые игры, подвижные игры).

Технология личностно-ориентированного обучения

Цель использования: создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Способ внедрения:

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у воспитанников двигательных умения и навыков, на базе которых строится учебно-тренировочный процесс;
- личностно-ориентированное обучение воспитанников в учреждениях спортивной направленности – это целенаправленное формирование личности воспитанника посредством его физического развития с учетом его способностей;
- определение уровня физического развития каждого воспитанника с помощью тестов и нормативов;
- определение состояния здоровья каждого воспитанника во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Результаты использования:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует воспитанников на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым воспитанником индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей учебно-тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса.

Технология ИКТ (компьютер, сеть Интернет);

Цель использования: Создание единой системы использования информационных компьютерных технологий во взаимодействии: ДЮСШ – тренер – семья.

Способ внедрения:

- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮСШ;
- Просмотр информации, документов, новостей группы и ДЮФЦ;
- Чат-конференции (через мобильное приложение WhatsApp);
- Использование электронной почты (индивидуальные консультации по проблемным вопросам);
- Просмотр ссылок;
- Статистика группы.

Результаты использования:

- Информационная открытость;
- Своевременность и оперативность подачи информации при планировании и проведении учебно-тренировочного процесса;

- Индивидуальный подход;
- Сотрудничество;
- Гуманистический подход в виртуальном общении;
- Свобода включения в виртуальное общение, где выставляется необходимая педагогическая информация для родителей, рекомендации, располагаются советы родителям по воспитанию и развитию ребенка.

Здоровьесберегающие технологии

Цель использования:

- обеспечение сохранности здоровья воспитанников при проведении учебно-тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Способ внедрения:

- при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий учитываю возрастные особенности воспитанников;
- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формирую благоприятный психологический фон на занятиях;
- распределяю физическую нагрузку с учетом физических возможностей воспитанников; применяю методы и приемы, которые способствуют, которые способствуют появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; обязательный врачебный контроль за воспитанниками не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;
- организация ЛОГ (летнего оздоровительного отдыха), тренировочных сборов.

Результаты использования:

- здоровьесберегающие технологии способствует снижению вероятности травм на учебно-тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья воспитанников и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

Технология разноуровневого обучения

Цель использования:

- Построение учебно-тренировочного процесса таким образом, который позволяет воспитанникам переходить с одного уровня этапа подготовки на следующий в зависимости от уровня спортивной подготовленности.

Способы внедрения:

- Основой технологии разноуровневого обучения является такой подход к построению учебно-тренировочного процесса в спортивной школе, при котором воспитанник группы начальной подготовки может быть переведен на следующий этап подготовки при достижении соответствующего спортивного результата вне зависимости от возрастных рамок.
- При построении данной технологии подразумевается свобода тренера в планировании и проведении учебно-тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки.

Результаты использования:

- технология многоуровневого обучения способствует достижению воспитанников высоких спортивных результатов, так как при применении данной технологии у воспитанников групп начальной подготовки возникает наглядный ориентир в виде воспитанников групп следующих этапов.

Технология проблемного обучения

Цель использования:

- развитие у воспитанников необходимые мыслительные и физические процессы, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в учебно-тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

- при проведении учебно-тренировочного процесса целенаправленно формируют такие условия, при которых воспитанники должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования:

- технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости воспитанников к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях;
- при планировании и проведении учебно-тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с воспитанниками, направленную на преодоление сложных ситуаций.

Игровая технология

Цель использования:

- развитие познавательной активности воспитанников; повышение интереса к систематическим занятиям настольным теннисом у каждого воспитанника; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Способы внедрения:

- при проведении учебно-тренировочного процесса применяю следующие приемы игровой технологии:
- включение в учебно-тренировочные занятия не только обще развивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;
- включение в учебно-тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- проведение соревнований как внутри, так и между учебно-тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования:

- игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма. информированности воспитанников о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям. Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и воспитанника в контакте с родителями и школой. Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении поставленных перед педагогом целей.

2.6 Дидактические материалы

2.6.1 Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе занимающихся. Технические действия, обучаемые выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия.

Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Инструкция по технике безопасности, охране жизни и здоровья учащихся на занятиях всестилевым каратэ

Заниматься на тренировках по каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ, в том числе и с настоящей Инструкцией по технике безопасности на занятиях по каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

1.0 Запрещается входить в зал без разрешения тренера, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов.

2.0 Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3.0 Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Учителю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4.0 При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у тренера с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру.

5.0 Все ученики всегда должны немедленно сообщать тренеру, если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

6.0 Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера.

7.0 Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

8.0 Соблюдать определённый тренером интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

9.0 Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера снизить для него нагрузку (хотя в каратэ это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

10.0 При отработке приёмов в парах, каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

11.0 При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении.

12.0 Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения.

13.0 Если ученик в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

14.0 При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им бросков, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях по рукопашному бою до конца занятия.

15.0 Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

16.0 Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

15.0 Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

16.0 Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

17.0 На занятиях по каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

На занятиях по каратэ строго запрещается:

- вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту

и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы;

- отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет») и пах («Раковина»);
- надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру;
- экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;
- при работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы;
- совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера;
- выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

2.6.2 Структура учебно-тренировочного занятия

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех более или менее четко выраженных, взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной:

Примерная схема занятий для групп базового уровня

Таблица № 31

| | Содержание | Дозировка (мин) | Методические указания |
|----------------------------------|---|--------------------|--------------------------|
| Подготовительная часть, 20 минут | Построение учащихся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется всей группой |
| | Беговые упражнения | 5 | |
| | Акробатические упражнения | 4-5 | |
| | Упражнения общеразвивающего характера | 7 | |
| | Специальные упражнения | 5-6 | |

| | | | |
|----------------------------------|---|-------|--|
| Основная часть, 60 минут | Обучение техническим действиям в ударной технике | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. |
| | Активный отдых | 3 | Указать характерные ошибки в выполнении. |
| | Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | Выполняется всей группой |
| | Разучивание, обучение приемам техники борьбы в стойке и партере | 15 | Броски выполнять от центра к краю. Обратить внимание на страховку и самостраховку. |
| | Активный отдых | 2-3 | Устранение ошибок, допущенных при выполнении броска. |
| | Спортивные игры, эстафеты | 15-20 | Группа разбивается на команды. |
| Заключительная часть 10 минут | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Выполняется всей группой |
| | Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Выполнение целей и задач, поставленных в начале УТЗ. Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

Примерная схема занятий для групп углубленного уровня

Таблица № 32

| | Содержание | Дозировка (мин.) | Методические указания |
|--------------------------------|---------------------------------------|------------------|--|
| Подготовительная часть, 20 мин | Учащиеся, постановка задач урока | 4-5 | Выполняется всей группой или самостоятельно. |
| | Беговые упражнения | 5 | |
| | Акробатические упражнения | 4-5 | |
| | Упражнения общеразвивающего характера | 7 | |
| | Специальные упражнения | 5-6 | |

| | | | |
|--------------------------------|---|-------|--|
| Основная часть, 105 мин. | Обучение и совершенствование техническим действиям в стойке и партере | 15 | Борцы распределяются по парам по всей площади татами. Совершенствуются приемы индивидуального комплекса. |
| | Совершенствование изученных действий в учебной схватке | 10 | Два отрезка по 4 минуты с одним интервалом в 2 минуты. |
| | Активный отдых | 3 | Характерные ошибки в выполнении. |
| | Специальные и имитационные упражнения с партнером | 6 | |
| | Обучение приемам техники борьбы в стойке | 20-22 | Броски выполнять в движении с небольшим сопротивлением противника от центра к краю. |
| | Активный отдых | 2-3 | Беседа о возможностях применения изученного броска |
| | Совершенствование техники комбинационного характера | 15-17 | Опробование приемов в различных ситуациях |
| | Учебно-тренировочная схватка | 16 | Три отрезка по 4 минуты с двумя минутными перерывами |
| | Работа на снарядах | 13 | 10-12 раундов по 3 мин. (скоростные и силовые удары) |
| Заключительная часть, 10 минут | Упражнения на расслабление, дыхательные упражнения | 5-6 | Следить за дыханием и полным расслаблением тела. |
| | Подведение итогов, разбор тренировки | 4-5 | Указать ошибки, отметить наиболее успевающих. |

26.3 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике проведения допинга. Необходимы консультации у спортивного врача; также проводятся диспансерные исследования.

Мероприятия антидопинговой программы, в основном, проводятся среди спортсменов тренировочных групп и преследуют следующие цели:

- информирование у занимающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- представление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- получение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации (утверждённое приказом Госкомспорта от 20.10.2003 № 837), обязательному антидопинговому контролю подлежат призёры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещённые вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Основная цель реализации плана антидопинговых мероприятий – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Учёт информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

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

Таблица № 33

| | |
|--|---|
| 1. Информирование спортсменов о запрещённых веществах. | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2. Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами. | |
| 3. Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена. | |
| 4. Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья. | |
| 5. Контроль знаний антидопинговых правил. | Опросы и тестирование |
| 6. Участие в образовательных семинарах. | Семинары |
| 7. Формирование критического отношения к допингу. | Тренинговые программы |

2.6.4 Инструкторская и судейская практика

В данном разделе программы представлено содержание инструкторской и судейской практики для лиц, проходящих спортивную подготовку в тренировочных группах, группах совершенствования спортивного мастерства.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены тренировочного этапа должны:

- овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений;

- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия); овладеть основными методами построения тренировочного занятия;
- овладеть способами разминки, основной и заключительной частью;
- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами;
- помогать спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной программе «инструктора» - необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- уметь провести подготовку учащихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

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

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по каратэ;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Выпускник ДЮСШ должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

Лица, проходящие спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства должны овладеть:

- навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений;
- замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими занимающимися;
- самостоятельно разрабатывать конспект занятий и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей;
- проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

2.6.5 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по каратэ, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки.

Все занимающиеся должны пройти медицинские осмотры во врачебно-физкультурном диспансере и предоставить разрешение для прохождения спортивной подготовки.

Организация обеспечивает контроль над своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

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

Восстановительные средства и мероприятия

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке пловцов, можно подразделить на три группы:

- педагогические,
- психологические
- медико-биологические.

Педагогические средства

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.
- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе базового уровня - проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

Начиная с углубленного уровня вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Конкретный план, объем, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Важнейшим дополнением к вышеуказанным видам контроля, может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены. Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Также, большое внимание уделяется и психологической подготовке. Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств.

С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях тренировочных групп акцент делается на развитии спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированного восприятия, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий:

- в подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности;

- возможность осуществления анализа деятельности, проявления сенсомоторных реакций в пространственно-временной антиципации, способность к формированию опережающих решений в условиях дефицита времени и др.
- в соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствовании эмоциональной устойчивости, свойств внимания, до мобилизационной готовности к состязаниям;
- в переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма, подготовки направленности тренировочных занятий.

В процессе контроля психологической подготовленности оценивают следующее:

- личностные и морально-волевые качества, обеспечивающие достижение высоких спортивных результатов на соревнованиях (способность к лидерству, мотивация на достижение наивысшего спортивного результата, умение концентрировать все силы, способность к перенесению высоких нагрузок, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и др.);
- стабильность выступления на соревнованиях с участием соперников высокой квалификации, умение показывать лучшие результаты на главных соревнованиях;
- объем и сосредоточенность внимания в различных соревновательных ситуациях;
- способность управлять уровнем возбуждения непосредственно перед и в ходе соревнований (устойчивость к стрессовым ситуациям);
- степень восприятия параметров движений (визуальных, кинетических), способность
- способность к психической регуляции мышечной координации, восприятию и переработке информации;

Планы применения восстановительных средств

Таблица № 34

| Педагогические | Медико-биологические | Психологические |
|--|---|--|
| <p>Оптимальны план тренировочного процесса:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p>Условия, способствующие ускорению восстановления:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p>Рациональное планирование тренировочного занятия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого | <p>Гигиенические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p>Физические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p>Питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. | <p>Психологические:</p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др. |

| | | |
|---|--|--|
| снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки | Фармакологические: - витамины и минеральные вещества | |
|---|--|--|

Методические рекомендации

Необходимо всегда иметь в виду тот факт, что постоянное применение одного и того же средства восстановления, особенно локального воздействия, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к его воздействию. К средствам общего глобального воздействия (парная баня или сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем –локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок.

Для этой цели могут служить их субъективные ощущения, а также объективные показатели текущего контроля в тренировочных занятиях.

Методические рекомендации по организации медико-биологического сопровождения тренировочного процесса

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется штатным медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с действующим законодательством.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

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

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

2.6.6 Воспитательная работа и психологическая подготовка

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ обучающимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка.

Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании юношей имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом – это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

Реализация цели и задач данной программы воспитания осуществляется в рамках следующих направлений - модулей воспитательной работы

Модуль «От малой родины до гражданина России» (гражданско-патриотическое воспитание). Формирование патриотических чувств и сознания граждан на основе исторических ценностей и роли России в судьбах мира, сохранения и развития чувства гордости за свою страну, воспитания личности гражданина - патриота Родины - одна из основных задач деятельности нашего Учреждения.

Модуль «Дорога к человечности» (духовно-нравственное воспитание). В условиях падения духовности общества в целом, когда телевидение, интернет и средства массовой информации оказывают отрицательное влияние на подрастающее поколение, воспитание духовности и высоких нравственных устоев.

Модуль «В здоровом теле – здоровый дух» (спортивно-оздоровительное направление). На сегодняшний день сохранение здоровья подрастающего поколения - задача государственной важности, так как современные школьники составляют основной трудовой потенциал страны.

Модуль «Труд и призвание» (трудовое профориентационное направление). Труд всегда был основанием для человеческой жизни, для создания благополучия человеческой жизни и культуры. Трудовые качества не даются человеку от природы, они воспитываются в нём в течение всей жизни. Трудовая (спортивная) подготовка, воспитание трудового качества человека - это воспитание его будущего жизненного уровня, его благосостояния.

Модуль «Будем жить в ладу с природой» (экологическое направление). В эпоху глобальных перемен в экологии в худшую сторону, наиболее значимым является экологическое воспитание, которое должно быть направлено на преодоление экологической безграмотности и потребительского отношения к природе, на выработку правильной экологической позиции. Лучший пропагандист природы - сама природа. И чем ближе к ней будут дети, тем глубже они поймут её, станут духовно богаче.

Модуль «Экскурсии, походы» Экскурсии, походы помогают школьнику расширить свой кругозор, получить новые знания об окружающей его социальной, культурной, природной среде, научиться уважительно и бережно относиться к ней, приобрести важный опыт социально одобряемого поведения в различных внешкольных ситуациях.

Модуль «Семья» (семейное воспитание и работа с родителями). Семья - основа будущего благополучия человека, уверенности в завтрашнем дне. Ребёнок - надежда и опора родителей, они вправе надеяться на его помощь и поддержку, на уважительное к себе отношение

Модуль «Спортивно-патриотическое воспитание» (формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений). Важнейшей составной частью воспитательного процесса является формирование патриотизма и культуры межнациональных отношений, которые имеют огромное значение в социально-гражданском и духовном развитии личности воспитанника.

Психологическая подготовка

К спортсменам, проходящим спортивную подготовку, предъявляются большие психофизические требования.

Психофизические состояния оказывают на деятельность спортсмена как положительное, так и отрицательное влияние. Возникновение предсоревновательного возбуждения способствует настрою спортсмена на предстоящую деятельность, помогает мобилизовать к работе вегетативные функции. В тоже время чрезмерное возбуждение перед соревнованиями может играть и отрицательную роль, нарушая стереотип, навыки, снижая внимание, память и другие процессы и функции.

Утомление, ухудшающее спортивный результат на соревнованиях, в тренировочном процессе необходимо, так как без него не будет реакции сверх восстановления, следовательно, и роста тренированности.

Каждый спортсмен испытывает перед соревнованием сложные эмоционально-волевые состояния, которые определяются перестройкой психологических и физиологических процессов в организме. Одни спортсмены испытывают эмоциональный подъём, уверенность в своих силах. Это повышает готовность организма к выполнению предстоящих спортивных действий.

У других спортсменов возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения – все это ухудшает готовность организма, снижает возможности.

Преодоление отрицательных эмоциональных состояний и их регулирование могут быть осуществлены при помощи специальных приёмов, которые сводятся к следующему:

- спортсмен не должен внешне выражать сильного волнения, неуверенности, наоборот, мимикой, движениями, он должен стараться продемонстрировать состояние уверенности, бодрости и т.п.;

- применение в разминке специальных упражнений, различных по скорости, темпу, амплитуде, мышечному напряжению (в зависимости от особенностей эмоционального состояния), которые могут снизить излишнее возбуждение или снять состояние подавленности;
- произвольная регуляция дыхания при помощи специальных дыхательных упражнений, различных по глубине, интенсивности, частоте, ритму, продолжительности;
- применение специальных приёмов массажа и самомассажа, оказывающих на спортсмена успокаивающее или возбуждающее воздействие; в одних случаях музыкальное сопровождение способствует бодрому, весёлому настроению, повышает эмоциональный тонус, в других действует успокаивающе;
- воздействие при помощи слова; важную роль играет применение самоприказа, самоободрения, самопобуждения («я выиграю», «я добьюсь», «я должен» и т.д.).

2.6.7 Методика самостоятельной тренировки

Методические требования: Формирование специальных знаний.

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Значение врачебного контроля при занятиях; Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. № 1068.
- 2.Гарник В.С. Боевые искусства и единоборства в психофизической подготовке студентов. Учебное пособие/ В.С.Гарник. М.: МГСУ, 2018-176с.
- 3.Головихин Е. Организация и методика обучения в спортивных единоборствах: УМП/Евгений Головихин.- М.: АВТОР, 2019-903 с.
- 4.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 5.Иванов А.В., Смирнов Ю.А. Каратэ. Программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ. Волгоград: ФГОУ ВПО «ВГАФК», 2011-107с.
- 6.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004. - 464с.
- 7.Королёв, Сергей. Обучение технико-тактическим действиям в восточных единоборствах/Сергей Королёв. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2019.-104 с.
- 8.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
9. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
- 10.Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 4. Спортивные единоборства и многоборья. – М.: Свиньин и сыновья, 2020. – 440 с.

Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Новиков А.А. Основы спортивного мастерства. 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Советский спорт, 2012 – 254 с.: с ил. – (Атланты спортивной науки) – Библиогр.: с. 234-251 (314 назв.).
2. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып. 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2003.
6. О Лири Пэт. Выживают сильнейшие. Физическая подготовка в практике боевых искусств и единоборств. – Москва: Наука, 2017-937 с.
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Тарас А. Боевые и спортивные единоборства (комплект из 7 книг).-М.: ИГ «Весь», 2019.-250 с.

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

| | |
|---|----|
| Пояснительная записка..... | 2 |
| 1.1 Направленность программы..... | 2 |
| 1.2 Характеристика вида спорта..... | 2 |
| 1.3 Актуальность..... | 4 |
| 1.4 Педагогическая целесообразность..... | 4 |
| 1.5 Отличительные особенности..... | 5 |
| 1.6 Адресат программы..... | 6 |
| 1.7 Уровень программы, объем и сроки реализации..... | 8 |
| 1.8 Формы обучения..... | 8 |
| 1.9 Режим занятий..... | 8 |
| 1.10 Особенности организации образовательного процесса..... | 9 |
| 1.11 Цели и задачи программы..... | 20 |
| 1.12 Содержание программы..... | 21 |
| 1.12.1 Базовый уровень 1 года обучения..... | 23 |
| 1.12.2 Базовый уровень 2 года обучения..... | 28 |
| 1.12.3 Базовый уровень 3 года обучения..... | 34 |
| 1.12.4 Углубленный уровень 1 года обучения..... | 38 |
| 1.12.5 Углубленный уровень 2 года обучения..... | 45 |
| 1.12.6 Углубленный уровень 3-5 годов обучения..... | 52 |
| 1.13 Планируемые результаты..... | 58 |

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

| | |
|---|-----|
| 2.1 Календарный учебный график тренировочных занятий..... | 60 |
| 2.2 Условия реализации программы..... | 61 |
| 2.2.1 Материально-техническое обеспечение..... | 61 |
| 2.2.2 Информационное обеспечение..... | 63 |
| 2.2.3 Кадровое обеспечение..... | 63 |
| 2.3 Формы аттестации..... | 64 |
| 2.4 Оценочные материалы..... | 65 |
| 2.5 Методические материалы..... | 72 |
| 2.5.1 Виды спортивной подготовки..... | 72 |
| 2.5.2 Образовательные педагогические технологии..... | 97 |
| 2.6 Дидактические материалы..... | 100 |
| 2.6.1 Требования техники безопасности на занятиях..... | 100 |
| 2.6.2 Структура учебно-тренировочного занятия..... | 102 |
| 2.6.3 План мероприятий, на предотвращение допинга..... | 104 |
| 2.6.4 Инструкторская и судейская практика..... | 106 |
| 2.6.5 План медицинских и восстановительных мероприятий..... | 108 |
| 2.6.6 Воспитательная работа и психологическая подготовка..... | 113 |
| 2.6.7 Методика самостоятельной работы..... | 117 |
| Список используемой литературы..... | 117 |
| Содержание..... | 119 |