

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва № 8
«Союз» городского округа Тольятти**

УТВЕРЖДАЮ
в использовании в
образовательном процессе
Директор МБУ ДО СПОР №8 «Союз» Мазуров А.А.
_____ 2019 год



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

КАРАТЭ

**Программа разработана в соответствии с Федеральными
государственными требованиями**

Принята на педагогическом совете
Протокол № 2
« 18 » июня 20 19
Срок реализации программы: 10 лет

г. Тольятти, 2019 год,

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	8
3. Методическая часть.....	25
4. План воспитательной и профориентационной работы.....	38
5. Система контроля и зачётные требования	40
6. Перечень информационного обеспечения.....	47

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Каратэ» (далее программа) СДЮСШОР №8 «Союз» (СДЮСШОР) разработана на основании:

-Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012,№ 53 (ч.1),ст. 7598);

-Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

-приказами Министерства образования и науки Российской Федерации: от 26 июня 2012г. № 504 « Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей», от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

-от 27 декабря 2013года №1125 « Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

-Постановления Правительства Российской Федерации от 28 октября 2013года № 966 «О лицензировании образовательной деятельности».

При разработке Программы учитывались особенности реализации образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями статьи 84 Федерального здоровья от 29.12.2012 № 273- ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации,2012, № 53 (ч.1), ст, 7598).

При разработке программы были учтены передовой опыт обучения и тренировки спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии, педагогике и психологии, спортивной медицине и гигиене, опыт пограничных видов спорта.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по каратэ в СДЮСШОР (далее – Учреждение) и предусматривает один уровень сложности (базовый) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Базовый уровень образовательной программы предусматривает изучение и освоение следующих обязательных и вариативных предметных областей:

Обязательные предметные области базового уровня:

- теоретические основы физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- вид спорта.

Вариативные предметные области базового уровня:

- другие виды спорта;
- специальные навыки;
- спортивное и специальное оборудования.

Количество часов в год (академических) планируется из расчета 46 недель тренировочной работы, 6 недель активного отдыха с спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), участием в тренировочных сборах; самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки, участие в соревнованиях, восстановительные мероприятия.

На самостоятельное обучение выносятся такие предметы как, теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка, каратэ как вид спорта, специальные навыки, спортивное и специальное оборудование.. Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения обучающимися

самоконтроля, аудио и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуальных заданий, посещение спортивных мероприятий)

Соревновательный период: дальнейшее развитие и совершенствование физических, волевых качеств; подготовка и сдача контрольных нормативов; изучение и совершенствование техники и тактики каратэ; специальная подготовка к соревнованиям и участие в них; приобретение судейских и инструкторских навыков. Переходный период-снижение нагрузки - активный отдых; поддержание достигнутого уровня общефизической подготовки. Основными формами обучения являются учебно-тренировочные занятия и учебно- тренировочные сборы. Режим занятий для каждой группы расписан в учебно– тематическом плане программы и ежегодно отражается в расписании. Выбор тренерами-преподавателями средств, приёмов обучения зависит от основных задач учебно-тренировочного процесса, используемых методов и форм обучения, от индивидуальной подготовленности спортсменов, от материально-технического обеспечения каратэ в СДЮСШОР. Средствами каратэ являются упражнения: общеразвивающие, специальные, идеомоторные (выполнение элементов и упражнений мысленно), аутогенные (направлены на обеспечение кратковременного отдыха во время тренировочного занятия и соревнований), акробатические и самовнушение.

Методы — это способы применения средств каратэ с целью специально запланированного педагогического или оздоровительного воздействия на обучающихся.

Основные методы обучения:

- словесный (рассказ, объяснение, беседа, анализ своих действий и др.);
- наглядный (кинограммы, учебные видеофильмы);
- практические упражнения:

- а) разучивание технических элементов каратэ в целом и по частям (направлены на освоение спортивной техники);
- б) равномерный, переменный, повторный, поточный, одновременный, круговой, игровой, соревновательный (направлены на развитие двигательных качеств).

Программный материал объединён в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- содействие всестороннему, гармоничному физическому развитию и становлению гражданственности обучающихся;
- подготовка спортсменов высокой квалификации, вплоть до членов сборной России;
- подготовка спортсменов-инструкторов и судей по каратэ.

Учебные группы комплектуются с учетом возраста, физической и психологической подготовленности обучающихся. Основные задачи каратэ различаются в соответствии с этапами подготовки спортсменов:

-этапе начальной подготовки (три года, возраст 6-10 лет): улучшение состояния здоровья и закаливание; привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортом, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни; приобретение обучающимися разносторонней физической подготовленности (развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей); воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера; поиск талантливых в спортивном отношении обучающихся на основе морфологических критериев и двигательной одарённости.;

– на тренировочном (этапе спортивной специализации) (четыре года, возраст 10-15 лет): укрепление здоровья, закаливание; освоение и

совершенствование техники каратэ; планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на необходимые способности; формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки; воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, профилактика вредных привычек и правонарушений;

Программный материал рассчитан так, чтобы обучающиеся на каждом этапе подготовки выполняли требования по присвоению спортивных разрядов согласно. Всероссийской единой спортивной классификации и контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, что является основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся, наряду с успешными выступлениями на соревнованиях различного уровня. Соревнования являются формой подведения итогов в реализации программы.

Цель программы- реализовать оптимальные возможности физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Основные задачи:

- обеспечить обучение учащихся элементам, приемам каратэ-до;
- способствовать оптимизации физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием
- развивать двигательные способности учащихся регулярными занятиями спортом;

- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;
- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Минимальный возраст для зачисления на обучение, минимальное количество обучающихся в группах, срок обучения.

Этап спортивной подготовки	Количество часов в неделю	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
НП-1	6	6	12	25
НП-2	6	7	12	25
НП-3	8	8	12	23
Т-1	11	9	11	20
Т-2	12	10	11	15
Т-3	16	11	11	15
Т-4	18	12	10	12

	Разделы подготовки	НП			Примечания
		Годы обучения			
		1-й	2-й	3-й	
1	Практические занятия по каратэ	296	438	438	часов в год
	ОФП	171	200	200	
	СФП и СТП	125	238	238	
4	Соревнования и контрольные испытания	6	12	12	
5	Теоретическая подготовка	6	12	12	
6	Медицинское обследование	4	6	6	диспансер
Общее количество часов:		312	468	468	

Содержание программы (этап начальной подготовки)

Общее количество часов в год: 1 год обучения - 312 часов. 2-3 год обучения - 468 часов.

Занятия проводятся в течение всего календарного года. В каникулярное время спортсмены находятся и тренируются в спортивно-оздоровительных лагерях. Основной формой тренировочного процесса являются: тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные работы, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочные сборы, инструкторская и судейская практика.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Гигиена. Режим дня 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 учёбы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и др. питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

2. Правила соревнований. Понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит и др. действий. Запрещённые действия. Оценивающие действия. Площадка, её разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме /каратэги/.

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

Общая и специальная физическая подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно - сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Обще-развивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений /в стойке, на коленях сидя, лёжа/; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине. Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели /0,5 кг/, скакалки. Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах. Элементы акробатики /страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост», «рондат», «курбет», «фляк». Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и с места, метание набивных мячей /до 2 кг/, метание теннисных мячей. Плавание: вольный стиль на 25, 50м б/учёта времени. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби. Подвижные игры: Перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передач мяча, различными способами передвижения и др.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Упражнения для развития силы: броски набивного мяча /0,5 -1,5кг/ одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук /с хлопками перед грудью, над головой, за спиной/. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в

челноке. Прыжки на одной и двух ногах. Упражнения на развитие быстроты; бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта - 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

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 руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах /динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д./, шпагаты.

Упражнения для развития выносливости; Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции /кросс/.

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, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. Шаги вперёд и назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, и положение туловища, рук, ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками /верхний, средний, нижний уровни/: передняя рука, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах руками. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног. Челнок, - движение вперёд, движение назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход в атаку и выход из неё. Выполнение входа и выхода с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой /голова, корпус/. Кихон - основная базовая техника каратэ: Разучивание стоек «хачиджи-дачи, мусуби-дачи, киба-дачи». Их последовательная смена с одной стойки в другую. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой /чоку-цуки/,гьяку-цуки, ой-цуки/. Разучивание техники удара ногой /маи-гери, маваси-гери, ёко-гери/; тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков /аге-уке, учи-уке, гедан-барай/, тоже, но в движении.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении, тоже в защите. Значение правильной стойки для лёгкого и быстрого передвижения. Уход от атаки ногой в сторону и блокировка с последующей контратакой. Повторные атаки, работая 3 номером, руками и ногами в различные уровни.

Выполнение контрольных нормативов по технической и физической подготовке проводится в середине и в конце тренировочного года в виде соревнований. По ОФП рекомендуются следующие контрольные нормативы:

1. Челночный бег 4 по 1 Ом
2. Прыжок в длину с места.
3. Кросс 800-1000м
4. Бег с низкого старта 15-30м.
5. Подтягивание на перекладине.

Выполнение контрольных нормативов по технической подготовке состоит из техники выполнения стоек, ударов руками и ногами, блоков на месте и в движении. Также проводятся соревнования по «кумитэ».

Программа этапа начальной подготовки 2-3 годов обучения.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Осуществление врачебного контроля в кружках. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия, ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских, областных, республиканских соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение и место общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки каратиста. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка нагрузки.

Практические занятия.

Общefизическая подготовка. Обще-развивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность.

Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, кролем на спине, брассом на 50—100 м без учета времени. Лыжный спорт. Бег на лыжах 2—5 км. Освоение техники бега, спуска с гор и поворотов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет». Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития ловкости. 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 для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В

положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара

Упражнения для преимущественного развития выносливости.

Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя -подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Практические задания. Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упражнение). Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.

Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (маваси-гери, ёко-гери, май-гери) на различных уровнях.

Атаки со связыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды.

Выполнение контрольных нормативов по ОФП

1. Бег на 30м двумя отрезками по 15м с об беганием предмета.
2. Бег с низкого старта 60-100 м.
3. Подскок в высоту с места.
4. Прыжок в длину с места.
5. Кросс 1000-2000 м.
6. Лыжи 3-7 км.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
для тренировочных этапов (этапов спортивной специализации) по каратэ
1, 2, 3, 4 годов обучения

№ п\п	Разделы подготовки	Годы обучения				Примечание
		1-й	2-й	3-й	4-й	
1	Физическая подготовка	518	554	754	850	часов в год
	в т.ч. ОФП	263	270	327	321	
	СФП и СТП	255	284	427	529	
2.	Соревнования и контрольные испытания	14	16	18	20	
3.	Теоретическая подготовка	20	26	20	20	
4.	Инструкторская и судейская практика	4	8	14	10	
5.	Восстановительные мероприятия	8	12	18	28	
6.	Медицинское обследование	8	8	8	8	Диспансер
Общее количество часов:		572	624	832	936	

Содержание программы тренировочный (этап спортивной специализации);

Группы каратэ на тренировочном (этапе спортивной специализации). Весь этап ТЭ (ЭСС) составляет 4 года.

Количество часов в год на каждом году занятий составляет:

1 год обучения - 572час 2 год обучения - 624 час.

3 год обучения - 832час. 4 год обучения - 936час.

Первые два-три года в планах занятий большее внимание уделяется: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Правила соревнований. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики. Выполнение контрольных нормативов.

В последующие годы план включает в себя: Правила соревнований. Основы методики обучения и тренировки. Инструкторская практика.

Планирование и построение спортивной тренировки Психологическая подготовка спортсмена Общая и специальная физ. Подготовка Изучение и совершенствование техники и тактики каратиста. Выполнение контрольных нормативов.

Тренировочный (этап спортивной специализации) на 1-2 году обучения.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила и их использования. Размер площадки «татами». Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и её права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Судейство тренировочных и соревновательных боёв в качестве старших судей /рефери/, судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические

показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.
Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Обще-развивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: «маваси-гери», «ура-маваси-гери», «уширо-гери». Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты /обманные действия/. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками /«аси-барай»/, - изучение простейших видов. Контратаки /подхват/, работа 1,2 и 3 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

По технической подготовке оцениваются техника выполнения движения с ударами рук и ног и приёмов из пройденного материала.

Отработка серии на снарядах. По физической подготовке рекомендуется:

Бег на 30м двумя отрезками по 15м с об беганием предмета.

Бег с низкого старта 30-60м

Толкание набивного мяча или ядра - Кросс 1000-1500м

Прыжок в длину с места

отжимания за 1 мин.

Тренировочный (этап спортивной специализации) 3,4годов обучения.

Правила соревнований: детальное изучение всех пунктов правил. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Судейство соревнований в качестве судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям правил. Основы методики обучения и тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА. Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки. Методы обучения и тренировки. Обучение приёму. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Типы занятий: тренировочные, контрольные. Структура занятий. Формы проведения занятий: с партнёром, б/него, на снарядах, с тренером, в учебных боях, соревнованиях.

Практические занятия: Инструкторская практика. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений б/партнёра в

групповом занятии. Занятия с партнёром. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приёмов в учебных боях, подбор зданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой - основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объём, интенсивность, психическая напряжённость нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы у противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряжённости тренировочного процесса после соревнований.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА:

Расширение репертуара боевых действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических знаний, расширение

тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападения и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приёмы ближнего боя /подсечки, броски, клинч/. Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнёрами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта /руки, ноги, подсечки/. Тактически грамотное построение боёв. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведёт в счёте. Если, в результате небольшой травмы, спортсмену придётся бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя последние 30 секунд (в выигрышном и проигрышном варианте). Проведение тренировочных сборов с различными секциями. Участие в соревнованиях областного и Российского масштабов.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ: По технической подготовке оценивается техника выполнения приёмов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество выполнения сложных атакующих и обороняющих действий. Показатель участия в

соревнованиях различного масштаба. По физической подготовке рекомендуются следующие нормативы: Бег на 30м, Бег с низкого старта 100м, Прыжок в длину с места; Кросс 1-3км, Метание набивного мяча из-за головы /2кг/, Подтягивание на перекладине, Отжимание за 2 мин, Пресс за 2 мин; Кол-во ударов по мешку руками и ногами за 30 сек. каждой отдельно.

На основании Приказа Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522).

Перевод занимающихся, в том числе досрочно, в другую группу подготовки (на следующий этап подготовки) осуществляется на основании локального нормативного акта профессиональной образовательной организации с учетом решения тренерского (методического) совета на основании выполненного объема тренировочной деятельности, установленных контрольных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний

План учебного процесса

№ п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				теоретические	практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год (6ч/нед)	2-й год (6ч/нед)	3-й год (8 ч/нед)	4-й год (8 ч/нед)	5-й год (10 ч/нед)	6-й год (10 ч/нед)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	Общий объем часов	2208	78	422	1683	20	5	276	276	368	368	460	460
1.	Обязательные предметные области	1766	66	422	1253	20	5	221	221	294	294	368	368
1.1	Теория	442	14	422	0	5	1	55	55	74	74	92	92
1.2	ОФП	662	32		618	10	2	83	83	110	110	138	138
1.3	Техника	662	20		635	5	2	83	83	110	110	138	138
2.	Вариативные предметные области	442	12		430			55	55	74	74	92	92
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	330	10		320			41	41	55	55	69	69
2.2	Спортивное и специальное оборудование	112	2		110			14	14	19	19	23	23
3.	Теоретические занятия							53	52	71	70	88	88
4.	Практические занятия							211	210	281	280	352	349
4.1	Тренировочные мероприятия							209	202	270	256	328	313

4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия							0	2	4	14	14	22
4.3	Иные виды практических занятий							2	6	7	10	10	14
5.	Самостоятельная работа							8	10	12	14	16	18
6.	Аттестация							4	4	4	4	4	5
6.1	Промежуточная аттестация							4	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация												5

Содержание программы тренировочный (этап спортивной специализации);

Группы каратэ на тренировочном (этапе спортивной специализации). Весь этап ТЭ (ЭСС) составляет 4 года.

Количество часов в год на каждом году занятий составляет:

1 год обучения - 572час 2 год обучения - 624 час.

3 год обучения - 832час. 4 год обучения - 936час.

Первые два-три года в планах занятий большее внимание уделяется: Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Правила соревнований. Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка. Изучение и совершенствование техники и тактики. Выполнение контрольных нормативов.

В последующие годы план включает в себя: Правила соревнований. Основы методики обучения и тренировки. Инструкторская практика. Планирование и построение спортивной тренировки Психологическая подготовка спортсмена Общая и специальная физ. Подготовка Изучение и совершенствование техники и тактики каратиста. Выполнение контрольных нормативов.

Тренировочный (этап спортивной специализации) на 1-2 году обучения.

ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры

предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила и их использования. Размер площадки «татами». Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и её права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Судейство тренировочных и соревновательных боёв в качестве старших судей /рефери/, судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА. Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Обще-развивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и

точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи развитием каратэ. Качественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении. Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: «маваси-гери», «ура-маваси-гери», «уширо-гери». Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты /обманные действия/. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками /«аси-барай»/, - изучение простейших видов. Контратаки /подхват/, работа 1,2 и 3 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

По технической подготовке оцениваются техника выполнения движения с ударами рук и ног и приёмов из пройденного материала. Оработка серии на снарядах. По физической подготовке рекомендуется: Бег на 30м двумя отрезками по 15м с об беганием предмета.

Бег с низкого старта 30-60м

Толкание набивного мяча или ядра - Кросс 1000-1500м

Прыжок в длину с места

отжимания за 1 мин.

Тренировочный (этап спортивной специализации) 3,4годов обучения.

Правила соревнований: детальное изучение всех пунктов правил. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Судейство соревнований в качестве судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям правил. Основы методики обучения и тренировки

ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА. Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки. Методы обучения и тренировки. Обучение приёму. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения тренировочных занятий. Типы занятий: тренировочные, контрольные. Структура занятий. Формы проведения занятий: с партнёром, б/него, на снарядах, с тренером, в учебных боях, соревнованиях.

Практические занятия: Инструкторская практика. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений б/партнёра в групповом занятии. Занятия с партнёром. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление

пройденных приёмов в учебных боях, подбор зданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ: Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой - основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объём, интенсивность, психическая напряжённость нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА: Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы у противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА:

Расширение репертуара боевых действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических знаний, расширение тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападения и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приёмы ближнего боя /подсечки, броски, клинч/. Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнёрами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта /руки, ноги, подсечки/. Тактически грамотное построение боёв. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведёт в счёте. Если, в результате небольшой травмы, спортсмену придётся бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя последние 30 секунд (в выигрышном и проигрышном варианте). Проведение тренировочных сборов с различными секциями. Участие в соревнованиях областного и Российского масштабов.

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ: По технической подготовке оценивается техника выполнения приёмов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество выполнения сложных атакующих и обороняющих действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба. По физической подготовке рекомендуются следующие нормативы: Бег на 30м, Бег с низкого старта 100м, Прыжок в длину с места; Кросс 1-3км, Метание набивного мяча из-за головы /2кг/, Подтягивание на перекладине, Отжимание за 2 мин, Пресс за 2 мин; Кол-во ударов по мешку руками и ногами за 30 сек. каждой отдельно.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.

Система многолетней подготовки спортивного резерва и высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла спортивной борьбы присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и формы значительно отличаются.

Общие требования к организации тренировочного процесса:

1. В основу комплектования спортивных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения норматива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста спортсменов).

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

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности в макроцикле определяется с учётом единства тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов в системе подготовки, в частности соревновательные нагрузки, должны гармонично сочетаться с динамикой тренировочных нагрузок и составлять с ними единое целое. Цель и поставленные задачи участия спортсмена в соревнованиях должны соответствовать уровню его подготовленности и способности решать поставленные задачи. Все соревнования годичного цикла должны быть направлены на достижение пика функциональных, технико-тактических и

психологических возможностей спортсмена к моменту главных соревнований мезоцикла или макроцикла.

**Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц,
проходящих спортивную подготовку:**

- соответствие *возраста и пола* участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивной борьбы вида спорта (каратэ);
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам спортивной борьбы по виду спорта: каратэ
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил.

Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами и положениями по каратэ, регламентами о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от этапа и задач подготовки. Продолжительность одного занятия не должна превышать 4-х часов, при двухразовых тренировках в день - 3-х часов. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового объема тренировочного плана, определенного данной спортивной группой.

Приоритетный путь в решении проблемы повышения эффективности системы подготовки спортсменов высокого класса и рост их спортивных результатов лежит в определении тех специфических задаваемых

тренирующих воздействий, которые учитывают состояние спортсмена, его индивидуальные особенности и адаптивность ответов различной срочности, выраженности и направленности. При определении объёмов индивидуальной спортивной подготовки борцов необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Планирование спортивных результатов на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства носит сугубо индивидуальный характер.

При планировании спортивных результатов в многолетней подготовке борцов следует ориентироваться на динамику спортивных результатов и оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта каратэ

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

Условные обозначения:

- 3 - значительное влияние;
- 2 - среднее влияние;
- 1 - незначительное влияние

Планирование тренировочного года

Цель планирования – достижение высших спортивных результатов.

1. Выбор соревнований

Все соревнования для начинающих спортсменов подразделяются на подводящие, отборочные и главные, для квалифицированных – контрольные и главные. Количество соревнований в году может зависеть от избранной системы соревнований.

2. Выбор структуры тренировочного года

Для квалифицированных спортсменов – год делится на 3 макроцикла, каждый из которых состоит из 2 чередующихся этапов накопления и реализации.

Структура годичного цикла подготовки борцов

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

Типы микроциклов:

- втягивающие;
- базовые (общеподготовительные);
- контрольно-подготовительные (специально подготовительные и модельные);
- подводящие;
- восстановительные;

- соревновательные;
- ударные.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Типы мезоциклов такие же, как и типы микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов. Общая продолжительность мезоцикла может варьироваться в пределах 4 – 6 недель.

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового, годового, многолетнего, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Модель управления спортивной тренировкой включает три больших блока. Блок А (базовый этап) предназначен для активизации механизмов адаптационного процесса и ориентирования его на морфофункциональную специализацию организма в направлении, необходимом для эффективной работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная задача – повышение моторного потенциала спортсмена с учетом его дальнейшего использования в соревновательном упражнении.

Блок В (специальный этап) преимущественно направлен на развитие мощности работы организма в специфическом двигательном режиме в условиях, адекватных соревновательным. Здесь главная задача – овладение умением эффективно использовать растущий моторный потенциал в условиях постепенно повышающейся мощности выполнения спортивного упражнения.

Блок С (этап главных соревнований) предусматривает завершение адаптационного цикла с выходом организма на предельный уровень мощности работы в специфическом двигательном режиме. Здесь главная

задача – овладение умением реализовать моторный потенциал в условиях соревнований с максимальным эффектом.

Процесс развития спортивной формы состоит из трех фаз: приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и временной утраты. Эти трем фазам соответствуют три периода тренировочного года: подготовительный, основной и переходный. Переходный период следует рассматривать как период контролируемого и регулируемого понижения уровня спортивной формы.

Фазы становления спортивной формы соответствуют подготовительному периоду тренировки, фазы стабилизации – соревновательному периоду, фазы временной утраты – переходному периоду.

Возраст и спортивная квалификация спортсменов определяют их принадлежность к соответствующему этапу многолетней тренировки, что, в свою очередь, определяет выбор направленности занятий и, следовательно, выбор оптимального типа кривой развития спортивной формы для планирования предстоящего тренировочного года. В работе с детьми и молодыми спортсменами чаще используется однопиковая кривая, т.е. обычный цикл тренировки, единственный и длительный подготовительный период которого позволяет более широко и глубоко провести работу по общей подготовке.

С увеличением возраста и квалификации спортсменов все чаще и последовательней применяются сдвоенные, а иногда строенные циклы годичной тренировки, т.к. основная задача у этой группы спортсменов сводится к 2-3-кратной трансформации высокого уровня общей подготовленности спортивного результата.

В настоящей Программе приняты положения спортивной педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостный (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое). В данной Программе предложен принцип целевого обучения. Для развития навыков пошагового построения борцовских ситуаций в систему обучения включены не только отдельные технические действия, но и комплексы логически взаимосвязанных технических действий.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивной борьбе по виду спорта вольная борьба определяется в зависимости от весовых категорий.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства работа осуществляется по индивидуальным планам подготовки спортсменов.

Планируя подготовку спортивного резерва по вольной борьбе в

группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства необходимо учитывать тенденции развития вида спорта, основными из которых являются следующие:

- интенсификация тренировочного процесса, вызванная требованиями правил соревнований, направленными на повышение активности борцов в схватках;
- стремление к формированию у спортсменов комбинационного стиля борьбы, к проведению бросков с высокой амплитудой;
- поиск более эффективных методов повышения скоростно-силовой подготовленности, общей и специальной выносливости;
- повышение удельного веса высокоинтенсивной работы на ковре до 60% . При этом возрастает роль систематического контроля, средств научно-методического обеспечения тренировочного процесса.

Совершенствование технико-тактического мастерства в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется преимущественно по индивидуальным планам. Логическая схема составления индивидуальных планов состоит в следующем:

- оценка индивидуальных характеристик подготовленности конкретного спортсмена;
- сопоставление его данных с параметрами модели чемпиона в данной весовой категории и определение на этой основе сильных и слабых сторон подготовки борца;
- формулировка задач по дальнейшему совершенствованию сильных сторон и устранению наиболее важных слабых звеньев подготовки;
- выбор средств повышения специальной работоспособности борца за счёт преимущественного совершенствования скоростно-силовых качеств и специальной выносливости на каждом этапе подготовки.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым

борцом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, характерные особенности которых – наличие строгого режима дня, разнообразие спарринг-партнеров, четко организованное питание и восстановительных процедур.

Существует два способа проведения тренировочных сборов: традиционный и нетрадиционный.

1. Традиционный план тренировочных сборов.

Понедельное планирование, включая от 1 до 3, реже до 4-5 традиционных недельных микроциклов тренировки. Величина и направленность тренировочных нагрузок от 1-го к последнему микроциклу постепенно изменяются за счет возрастания количества специализированных тренировочных заданий, заметного снижения общеподготовительных нагрузок и частичного сокращения затрат времени на специально-подготовительные нагрузки. Непосредственно перед соревнованием планируется банный день и 1-2 дня отдыха с обязательным ознакомлением за день до соревнования с местом, инвентарем и другими условиями предстоящего состязания.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов.

**Примерный недельный план тренировки квалифицированных
каратистов на тренировочном сборе**

Дни недели	Основная направленность тренировочного дня	Величина нагрузки	Дневная тренировка	Вечерняя тренировка
Понедельник	Совершенствование техники, тактики, ловкости, скорости	Средняя	Техника. Тактика Стойка – 5 х 6 мин Партер – 3 х 4 мин Индивидуально-12 м	Схватки 3 х 3 мин Футбол 2 х 30 мин
Вторник	Совершенствование силы, скорости. Теория	Средняя	Кросс 6 – 8 км	Теория: анализ техники и тактики основных противников
Среда	Совершенствование техники, тактики, ловкости и силы	Средняя	Техника и тактика коронных приемов Стойка – 5 х 5 мин Партер – 3 х 4 мин	Схватки 3 х 3 мин Совершенствование техники и тактики Стойка – 5 х 4 мин Партер – 6 х 2 мин Уходы с моста и дожимания
Четверг	Совершенствование техники и тактики, гибкости и ловкости	Средняя	Баскетбол 2 х 30 мин	Совершенствование техники и тактики Стойка – 5 х 6 мин Партер – 3 х 4 мин Индивидуально-12 м
Пятница	Совершенствование техники, тактики, выносливости и силы	Максимальная	Контрольные схватки 3 х 3 мин	Контрольные схватки 3 х 3 мин
Суббота	Восстановление. Теория	Малая	Баня, массаж	Теория: анализ участия в предыдущих соревнованиях
Воскресенье	Активный отдых		Активный отдых Прогулка – 40 мин	

Рекомендации:

- величина нагрузки в начале предпоследней недели сбора для подготовки к турнирным соревнованиям достигает своего максимума, а затем в течение 10-12 дней снижается и остается неизменной на уровне, необходимом для демонстрации наивысших достижений;

- программа тренировочного сбора должна совпадать с режимом и графиком предстоящего соревнования;

- обще подготовительные тренировки в течение дня должны проводиться после специализированных тренировок на ковре.

2. Нетрадиционный или маятниковый план тренировочного сбора.

Составление такого плана идет по принципу «от конца к началу». Прежде всего, обозначаются дни соревнований. Предыдущий день является последним в цикле, т.е. нагрузка минимальная. Затем планируют подводящий цикл. На 1-й тренировочный день сбора спланирован регулировочный микроцикл.

Содержание маятникового плана должно учитывать:

- длительность основных микроциклов составляет 3-4 дня, т.е. превышать на 1 день больше предстоящих соревнований. Этим обеспечивается запас прочности;

- длительность регулировочных микроциклов равна 2 дням. Это достаточно, чтобы восстановить специальную работоспособность;

- продолжительность каждой пары основных и регулировочных микроциклов составляет 6 дней;

- ритмизация работоспособности борцов достигается за счет более чем трехкратной смены основных и регулировочных микроциклов.

Программный материал для практических занятий

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона или рекордсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий спортивной борьбой по виду спорта вольная борьба включает практически необозримое множество переменных.

Тренировка квалифицированных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия квалифицированными спортсменами должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

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

4. Надежной основой успеха спортсменов в спортивной борьбе является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Занятия по борьбе в зависимости от задач, стоящих перед спортсменами, и периода тренировочной работы могут быть различными по содержанию.

Основными формами тренировочных занятий являются тренировочные и контрольные занятия.

Физическая подготовка

В процессе физической подготовки в группах совершенствования спортивного мастерства основной акцент следует делать на дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Комплексы силовой выносливости составляются с учётом указанных ранее требований. В качестве отягощений в полной мере для спортсменов 16-17 лет и старше можно использовать штангу (на этапах базовой подготовки в подготовительном периоде) и упражнения с партнёром (на предсоревновательных этапах подготовки).

Для совершенствования специальной выносливости можно использовать различные варианты КТ (коронная техника), которые предусматривают использование главным образом соревновательных упражнений борца.

Технико-тактическая подготовка

Освоение основных положений, способов маневрирования, захватов на материале специализированных игровых комплексов, предусматривающих:

- быстрое и надёжное осуществление захвата;
- быстрое перемещение;
- предотвращение достижения захвата соперником или своевременное освобождение от него;
- выведение из равновесия соперника;
- быстрое маневрирование и завоевание предпочтительной позиции для достижения преимущества (в дальнейшем – возможной атаки);
- подготовка к необычному началу поединка, который может прерываться и возобновлять по ходу схватки несколько раз и др.

4.ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ.

Профориентационная работа занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности учащихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый обучающийся нашел возможно более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы (да и средства) в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

В узком смысле слова профориентация - целенаправленная деятельность по формированию у учащихся внутренней потребности и готовности к сознательному выбору профессии.

Профориентация в личностном смысле - длительный и , в достаточной степени, необратимый социальный процесс освоения личностью той или

Таким образом, профориентация осуществляется как бы на 2-х уровнях: общественном и личностном. Эти уровни взаимосвязаны.

Профессиональная ориентация в спортивной школе - это система учебно-воспитательной работы, направленной на усвоение учащимися необходимого объёма знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Главные задачи их деятельности по профориентации обучающихся: сформировать положительное отношение к труду; научить разбираться в содержании профессиональной деятельности; научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами; научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности)

Основными направлениями профориентационной работе в спортивной школе являются:

Профессиональная ориентация - это сложное и многоплановое явление, в котором образовательные процессы переплетаются с экономическими, социальными, психологическими и правовыми. Над этой проблемой думают социологи и медики, психологи и экономисты. С изменением политической, социально-культурной и экономической ситуации в России происходит новое понимание ее содержания. По своему содержанию профориентация является педагогической проблемой, по сфере действия - социальной, а результаты ее складываются в экономической жизни общества, ибо она служит главным инструментом подготовки профессионалов, т. е. средством воспроизводства квалифицированных специалистов и распределения подрастающего поколения по различным сферам и отраслям производства с учетом потребностей общества.

1. Профессиональная ориентация юных спортсменов зависит от внешних и внутренних факторов, от личных качеств и социальных условий, которые детерминируют ориентацию спортсменов на профессиональную деятельность.

2. Процесс ориентации юных спортсменов на профессиональную деятельность зависит от привлекательности и престижа профессии и от множества субъективных и объективных факторов включая состояние рынка труда.

Индивидуальная форма работы со спортсменами включает: беседу, диалог, разговор по душам, консультацию, обмен мнениями, совместный поиск решения проблем.

Групповые формы работы - это и организация органа детского самоуправления и создание творческих групп.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Педагогический контроль осуществляется в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и включает следующие виды:

- контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками;
- контроль над физической подготовленностью;
- контроль над технической подготовленностью.

С целью получения достоверной и надежной информации рекомендуется использовать следующие методы контроля: сбор мнений спортсменов и тренеров, анализ рабочей документации тренировочного процесса, педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований, определение и регистрация показателей тренировочной деятельности, тесты различных сторон подготовленности спортсменов.

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсмена на основе объективной оценки различных сторон подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Выделяются следующие виды контроля:

- этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, являющегося следствием длительного тренировочного эффекта;
- текущий контроль направлен на оценку состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов;
- оперативный контроль предусматривает оценку срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе тренировочных занятий и соревнований.

Текущее обследование, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: средства подготовки - общефизическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), специальная подготовка (СП) и соревновательная подготовка (Сор.П); время-объем тренировочного задания или применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений в минуту.

Для контроля над функциональным состоянием борцов-вольников используется частота сердечных сокращений (ЧСС). Она определяется пальпаторно, путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице № 1 представлены значения частоты сердечных сокращений и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности нагрузок. В табл. № 2 представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

Таблица №1

**Направленность тренировочных нагрузок с учетом
основных путей энергообеспечения**

ЧСС (уд./мин)	Направленность
100-130	Аэробная (восстановительная)
140-170	Аэробная (тренирующая)
160-190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

Таблица №2

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

Интенсивность	Частота сердечных сокращений	
	уд./10 с	уд./мин
Максимальная	30 и больше	180 и больше
Большая	29-26	174-156
Средняя	25-22	150-132
Малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете, и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха ($P1$), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 секунд с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс ($P2$) в положении стоя, а после минутного отдыха - в положении сидя ($P3$). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = [(P1 + P2 + P3) - 200] / 10$. Качественная оценка работоспособности представлена в таблице № 3.

Таблица №3

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	Индекс Руффье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3-6
Удовлетворительно	7-10
Плохо	11-14
Плохо очень	15-17
Критическое	18 и более

**НОРМАТИВЫ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПРЕДСТАВЛЕНЫ В
(таблицах №4-5)**

Таблица №4

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

Развитое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Бег 60 м (не более 9,8 с)
Координация	Челночный бег 3 х 10 м (не более 7,8 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 23 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 20 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 50 с)
Сила	Подтягивание на перекла (не менее 2 раз)
	Вис на согнутых (угол до 90°) руках (не менее 2 с)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 4,5 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы

	(не менее 3,5 м)
Силовая выносливость	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 4,8 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 3 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 4 раз)

Таблица №5

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
	Бег 60 м (не более 9,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 7,6 с)
Выносливость	Бег 400 м (не более 1 мин. 21 с)
	Бег 800 м (не более 3 мин. 10 с)
	Бег 1500 м (не более 7 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание рук в упоре на брусьях (не менее 16 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)

	Бросок набивного мяча (3 кг) назад (не менее 6 м)
	Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (не менее 5,2 м)
Силовая выносливость	Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (не менее 2 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Прыжок в высоту с места (не менее 40 см)
	Тройной прыжок с места (не менее 5 м)
	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 10 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 6 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа

Инструкторская и судейская практика

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение.
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёмки места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

Таблица №7

Примерный план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1	1. Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами 2. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
3	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	Судейство соревнований по виду спорта	

6.ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.
- 7 . Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
- 8.Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
- 10.Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
11. Трусев О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.