

Программа рассмотрена и одобрена на заседании  
методического совета МБОУ ДО «ДЮСШ №2»  
протокол № 5 от « 31 » августа 2018 г.

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

г. Северодвинска

от « 31 » августа 2018 г.

Голубев П.И.

Вводится в действие с «01» сентября 2018 г.



**Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная  
программа  
«Детско-юношеской спортивной школы №2»  
по виду спорта КАРАТЭ**

Для обучающихся полного цикла (8 лет):  
начальной подготовки (НП),  
тренировочного этапа (ТЭ)  
(этап спортивной специализации),  
совершенствования спортивного  
мастерства (ССМ)

Разработчик: старший тренер-преподаватель отделения каратэ  
А.Л.Мироновский

Рецензент: С.С. Гладышева, старший тренер-преподаватель отделения дзюдо  
МБОУ ДО «ДЮСШ №2»

Рецензент: А.К. Кудрин, заместитель директора по УВР МБОУ ДО «ДЮСШ  
№2», тренер-преподаватель отделения лыжных гонок МБОУ ДО «ДЮСШ  
№2»

**Северодвинск  
2018**

## Содержание программы:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 1. Пояснительная записка.....                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3-56  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 1.1 Специфика вида спорта;</li><li>- 1.2. Каратэ и Олимпийские игры;</li><li>- 1.3 Цель обучения;</li><li>- 1.4 Задачи полного цикла обучения;</li><li>- 1.5 Структура многолетней подготовки обучающихся;</li><li>- 1.6 Длительность этапов обучения.</li></ul> |       |
| 2. Учебный план программы.....                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7-9   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 2.1 Предметные области программы;</li><li>- 2.2 Продолжительность и объемы по предметным областям;</li><li>- 2.3 Навыки в других видах спорта;</li><li>- 2.4 Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.</li></ul>                         |       |
| 3. Методическая часть программы.....                                                                                                                                                                                                                                                                     | 10-27 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 3.1 Содержание и методы работы по предметным областям;</li><li>- 3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы;</li><li>- 3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.</li></ul>                                                        |       |
| 4. Система контроля и зачетные требования программы.....                                                                                                                                                                                                                                                 | 28-30 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 4.1 Методические указания по организации промежуточной и итоговой аттестации;</li><li>- 4.2 Требования к результатам освоения программы, выполнение которых дает основания для перевода на программу спортивной подготовки.</li></ul>                            |       |
| 5. Перечень информационного обеспечения.....                                                                                                                                                                                                                                                             | 31-32 |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 5.1 Список литературы</li><li>- 5.2 Перечень интернет ресурсов.</li></ul>                                                                                                                                                                                        |       |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1. Специфика вида спорта.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г № 273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре в Российской Федерации», на основе следующих нормативно - правовых документов:

- приказа Минспорта России от 12.09.2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и срокам обучения по этим программам»,
- приказа Минспорта России от 20.09.2017 г. N 813 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ»;
- приказа Минспорта России от 27.12.2013 г. No1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной; тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Широкие возможности ведения боя на всех дистанциях с помощью рук и ног, приносят каратэисту огромную зрелищность наряду с высокой эффективностью. С каждым годом каратэ получает всё большее распространение, особенно среди подростков и юношей нашей страны, как эффективное средство разностороннего воспитания.

Занятия каратэ оказывают положительное влияние на нервную систему. Улучшение функций нервной системы проявляется в увеличении скорости реагирования и ориентировки, в большей скорости восприятия, переключения внимания, уравновешенности и сдержанности.

Каратэ требует от спортсмена высокой степени не только физического, но и умственного развития. В бою побеждает «быстро думающий» спортсмен, способный творчески разбираться в постоянно меняющихся ситуациях на татами, хорошо подготовленный технически и тактически.

В настоящее время Россия является одной из ведущих стран в развитии каратэ. Сборные команды России являются многократными победителями и призёрами чемпионатов и первенств Мира и Европы. Акцентирование спортсменов на этих победах служит мощным стимулом патриотического воспитания. Как любой вид спортивных единоборств каратэ является хорошей подготовкой для службы в вооружённых силах. Полученные навыки позволяют быстро адаптироваться и успешно выполнять свой воинский долг.

## 1.2. Каратэ и Олимпийские игры

Карате долгое время являлось одним из видов спорта - кандидатов на включение в программу Олимпийских игр. Одним из препятствий на пути к статусу олимпийского вида спорта являлся высокий травматизм спортсменов. Кроме того, включению в олимпийскую программу мешало наличие огромного количества стилей и федераций карате, не стремящихся к какой-либо спортивной унификации, необходимой для становления олимпийским видом спорта.

МОК признал карате в июне 1985 года, тогда у тхэквондо даже не было Международной федерации. Но тот же МОК отозвал свое признание Всемирной федерации карате в июле 1992 года.

В 1999 году карате как вид спорта был повторно признан Международным Олимпийским Комитетом.

После этого самыми высокими шансы карате были на сессии МОК в Сингапуре в 2005 году. Тогда карате вышло в финальную часть в Программе Олимпийских игр. В 2009 году исполком МОК, проходивший в Берлине в рамках Чемпионата мира по легкой атлетике, в нарушение устава МОК и существующих норм «порекомендовал» не включать в шорт-лист карате и сквош, а отдать предпочтение гольфу и регби-7.

Рассматривался вопрос о включении карате в Олимпийскую программу 2012 года (XXX летние Олимпийские игры в Лондоне), но этот вопрос не прошёл голосование в МОК.

В конце мая 2013 года на сессии МОК и SportAccord в Санкт-Петербурге прошло голосование Исполкома по выбору 3-х видов спорта для включения в Олимпийскую программу с 2020 года. Карате было одним из девяти представленных видов спорта, но по итогам голосования в программу Олимпиады не попало.

После изменения устава Олимпийских игр появилась возможность включать в Программу более 28 видов спорта.

14 января 2015 было сообщено о создании нового совета, целью которого являлось рассмотрение видов спорта — кандидатов на включение в Олимпийские игры 2020.

16 апреля 2015 года в Токио была проведена совместная конференция с участием представителей Японской Федерации Карате — JKF. На конференции было объявлено: организации заключают союз с целью укрепления позиций карате в борьбе за место на Олимпиаде 2020.

13 и 14 июня 2015 прошли соревнования по карате в рамках первых Евро - Олимпийских игр.

7-8 августа 2015 состоялась презентация вида спорта карате под эгидой WKF. Всемирная федерация карате провозгласила свою задачу: по итогам данной презентации добиться того, чтобы МОК на следующем этапе рассмотрения заявок включил карате в шорт-лист для голосования на сессии МОК.

В сентябре 2015 стало известно, что Оргкомитет Олимпийских Игр 2020 года направил в МОК предложение по включению дополнительных видов спорта в программу Олимпиады.

В октябре 2015 Антонио Эспинос объявил о смене формата карате WKF на Олимпийский.

25 мая 2016 WKF заявила об Олимпийском квалификационном процессе.

3 августа 2016 объявлено об успехе карате - Олимпийская мечта стала реальностью.

### **1.3. Цель обучения по данной программе.**

Целью прохождения обучения по программе является отбор и подготовка обучающихся для поступления в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта, в том числе по каратэ.

### **1.4. Задачи полного цикла обучения по программе:**

- формирование и развитие спортивных способностей детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- получение спортсменами знаний, умений, навыков по каратэ, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории каратэ, опыта мастеров прошлых лет;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- организация досуга и формирование в потребности в поддержании здорового образа жизни, ознакомление с основами гигиены, строения и функциях организма;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональная ориентация;
- выявление и поддержка детей, проявивших способности в спорте.

### **1.5. Структура многолетней подготовки обучающихся.**

Многолетняя подготовка обучающегося каратэ состоит из планомерного прохождения следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (НП),
- тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (ТЭ),
- этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единого всероссийского спортивного классификатора (Приказ Минспорта России от 13 ноября 2017 № 988). Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:



-этапу начальной подготовки соответствуют новички, (10-7 кю: белый-желтый пояс)

-тренировочному этапу соответствуют (6-2 кю), 3-1 юношеский разряд и 3-2 спортивные разряды;

- этапу спортивного совершенствования соответствуют (1 кю-1 дан: коричневый-черный пояс), I разряд, звание «Кандидат в мастера спорта России» и «Мастер спорта России»;

В исключительных и обоснованных случаях, утверждённых решением тренерского совета, допускается переход спортсмена с этапа на этап экстерном или повторное прохождение этапа более низкого уровня.

Тренировочный процесс включает в себя и состоит из следующих видов занятий:

- регулярных групповых практических тренировочных занятий (ГПЗ);

-тренировочных занятий по индивидуальным планам, в том числе самостоятельных занятий (ИСЗ);

- теоретических занятий, в том числе лекций, мастерклассов и семинаров (ЛЗ);

- участия в тренировочных сборах (УТС);

- участия в спортивных, в том числе оздоровительных лагерях (СОЛ);

- участия в спортивных соревнованиях (СОР);

- медицинских и восстановительных мероприятий (МЕД);

- методической подготовки, в том числе судейской, стажёрской и инструкторской

практики, а также просмотра спортивных соревнований в качестве зрителя (МЕТ);

- сдачи промежуточной и итоговой аттестации (ЭКЗ).

**1.6. Длительность этапов обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления на этапы обучения, пределы наполняемости групп на этапах обучения.**

| Этапы спортивной подготовки                   | Длительность этапа (лет) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп минимум-максимум (челов) |
|-----------------------------------------------|--------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки                     | 2-3*                     | 7(*)-10                                           | 12 - 20                                      |
| Тренировочный этап (спортивной специализации) | 4-5*                     | 10(*)-12                                          | 8-14                                         |
| Совершенствования спортивного мастерства      | 1                        | 14                                                | 4-5                                          |

\* - для спортивных дисциплин ката, ката-группа

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ.**

### **2.1 Предметные области программы обучения:**

#### **2.1.1 Теория и методика физической культуры и спорта в том числе каратэ:**

- история каратэ;
- основы тренировочного процесса и спортивной подготовки в каратэ;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, ЕВСК каратэ, федеральный стандарт спортивной подготовки по каратэ);
- гигиенические знания, умения, навыки;
- основы спортивного питания;
- требования техники безопасности при занятиях каратэ;
- общероссийские антидопинговые правила;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека.

#### **2.1.2 Общая физическая подготовка:**

- развитие основных физических качеств (гибкость, сила, выносливость, быстрота, координация)
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей

#### **2.1.3. В области каратэ:**

- овладение основами техники каратэ;
- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- освоение соответствующих тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнения требований, норм и условий выполнения разрядов и кю (ученических степеней) по каратэ.

#### **2.1.4 В других видах спорта и подвижных играх:**

- умения соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта.

#### **2.1.5 Техничко-тактическая и психологическая подготовка в каратэ:**

- освоение основ технико-тактических действий по каратэ;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка;
- умение адаптироваться к тренировочной и соревновательной деятельности;
- умение преодолевать соревновательные и предсоревновательные факторы;
- освоение различных алгоритмов технических и тактических действий.

### **2.2. Продолжительность и объемы программы по предметным областям.**

| Этап обучения             | Год обуч. Уч.план на 42 нед час(*) | Теория и метод. | ОФП | каратэ | Другие виды спорта | Тактика и псих. | Соревнован. | Сам. работа по инд.п ла | СОЛ или УТС |
|---------------------------|------------------------------------|-----------------|-----|--------|--------------------|-----------------|-------------|-------------------------|-------------|
| Этап начальной подготовки | 1 (252)                            | 5%              | 24% | 45%    | 5%                 | 10%             | 1%          | 5 %                     | 5%          |
|                           | 2 (378)                            | 5%              | 21% | 45%    | 5%                 | 10%             | 2%          | 5 %                     | 7%          |
| Тренировочный этап        | 3 (504)                            | 5%              | 20% | 45%    | 5%                 | 10%             | 3%          | 5 %                     | 7%          |
|                           | 4 (504)                            | 5%              | 20% | 45%    | 5%                 | 10%             | 3%          | 5%                      | 7%          |
|                           | 5 (756)                            | 5%              | 20% | 45%    | 5%                 | 10%             | 3%          | 5%                      | 7%          |
|                           | 6 (756)                            | 5%              | 20% | 45%    | 5%                 | 10%             | 3%          | 5%                      | 7%          |
|                           | 7 (756)                            | 5%              | 20% | 45%    | 5%                 | 10%             | 3%          | 5%                      | 7%          |
| Сов.сп.масс т.            | 8 (1008)                           | 5%              | 20% | 45%    | 5%                 | 10%             | 3%          | 5%                      | 7%          |

Объем в % от общего учебного плана на год обучения.

### 2.3 Навыки в других видах спорта.

В программе 3 вида: легкая атлетика, гимнастика, тяжелая атлетика.

В группах начальной подготовки (1-2 год обучения):

Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, подъем туловища лежа на спине, кувырки, мостик, боковой переворот, стойка на лопатках, шпагат, вращения и махи ногами.

Легкая атлетика - бег 30 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3x10 м, кросс 800 м.

В учебно-тренировочных группах (базовый этап 3-4 год обучения) :

Легкая атлетика: бег 60 м, прыжок в длину с разбега, челночный бег 3x10 м., бег 400 м, кросс - 1 км.

Гимнастика: подтягивания на перекладине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, кувырки, мостик, боковой переворот, стойка на лопатках, стойка на голове, шпагат, вращения и махи ногами.

Тяжелая атлетика: поднимание гантелей.

В учебно-тренировочных группах (спортивной специализации 5-7 год обучения):

Легкая атлетика: бег 100 м, бег 800 м., кросс – 3 км

Гимнастика: подтягивания на перекладине, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове, шпагат, вращения и махи ногами, рондат.



Тяжелая атлетика: поднятие гантелей, подъем гири (рывок, толчок); штанги (жим, присед).

В группах совершенствования спортивного мастерства (8 год обучения):

Легкая атлетика: бег 100 м , кросс 3 км. бега по пересеченной местности.

Гимнастика: подтягивания на перекладине, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, сгибание рук в упоре лежа, кувырки, стойка на лопатках, стойка на голове, шпагат, вращения и махи ногами, стойка на руках без опоры, рондат.

Тяжелая атлетика: подъем гири (рывок, толчок); штанги (рывок, толчок, присед).

**2.4.Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе по индивидуальным планам и в спортивно-оздоровительных лагерях или на учебно- тренировочных сборах.**

|                                                      | НП         |            | ТЭ         |            |            |            |            | СС         |
|------------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|                                                      | НП1        | НП2        | ТЭ1        | ТЭ2        | ТЭ3        | ТЭ4        | ТЭ5        |            |
| Объем тренировочного процесса во время учебного года |            |            |            |            |            |            |            |            |
| ОФП                                                  | 60<br>час  | 79<br>час  | 101<br>час | 101<br>час | 151<br>час | 151<br>час | 151<br>час | 202<br>час |
| Другие виды спорта                                   | 13<br>час  | 19<br>час  | 25<br>час  | 25<br>час  | 38<br>час  | 38<br>час  | 38<br>час  | 50<br>час  |
| каратэ                                               | 110<br>час | 170<br>час | 227<br>час | 227<br>час | 340<br>час | 340<br>час | 340<br>час | 454<br>час |
| Участие в соревнованиях                              | 2          | 8          | 14         | 14         | 22         | 22         | 22         | 30         |
| Объем тренировочного процесса в летний период        |            |            |            |            |            |            |            |            |
| Учебный план СОЛ или УТС (3 недели)                  | 18<br>час  | 27<br>час  | 36<br>час  | 36<br>час  | 54<br>час  | 54<br>час  | 54<br>час  | 72<br>час  |
| Самост. работа по индивид. планам (2 недели)         | 12<br>час  | 18<br>час  | 24<br>час  | 24<br>час  | 36<br>час  | 36<br>час  | 36<br>час  | 48<br>час  |

\*Учебный план рассчитан на 42 недели

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.**

#### **3.1 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДЫ РАБОТЫ ПО ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ, ЭТАПАМ ПОДГОТОВКИ.**

##### **3.1.1 Две теоретических предметных области, в том числе: теория и методика физической культуры и спорта, тактическая и психологическая подготовка в каратэ.**

В данном разделе приводится примерный план теоретической подготовки учащихся, который должен содержать минимум необходимых знаний.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке; она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент психологических знаний.

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

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В данном разделе программы приводится примерный перечень тем теоретических занятий и краткое их содержание.

Знания – это информация о накопленном в каратэ опыте, который передается от преподавателя занимающимся.

Знания передаются двумя методами (путями): 1 – показ; 2- словесный. В свою очередь эти методы составляют систему методов. Основные методы устного изложения: объяснение, инструкция, рассказ, беседа, лекция.

Объяснение – применяется при разучивание упражнений, приемов и др. При объяснении тренер раскрывает последовательность действий, закономерности, лежащие в основе деятельности или обосновывает выдвигаемый тезис.

Инструкция дается в виде сообщения ученику, задачи деятельности, последовательности отдельных действий при построении тренировки, ведении схватки, и в других случаях.

Рассказ – применяется для изложения отдельных вопросов теоретического курса, разборе деятельности спортсмена в соревнованиях. Изложение проводится, как правило, с использованием картины ситуации, в которой действует «герой». Рассказ предполагает, что занимающиеся должны запомнить излагаемые сведения, без записи. Поэтому основное требование к рассказу – эмоциональность, яркость, образность воссоздаваемой картины событий. Не следует насыщать рассказ большим количеством фактов, цифр, которые не могут запомнить ученики. Весь

материал должен быть увязан в стройную, логическую систему, чтобы, вспомнив один факт, ученик мог восстановить картину последовательности событий, фактов, изложенных в рассказе.

Беседа – применяется, когда тренер-преподаватель использует ранее приобретенные знания занимающихся для того, чтобы их систематизировать и дополнить, научить применять знания на практике, излагая их. К беседе прибегают чаще всего при разборе соревнований, правил, прошедших тренировок и т.д.

Беседу лучше всего проводить по заранее составленному плану. Наметив тему и план беседы тренер предусматривает ряд вопросов, которые следует задать занимающимся и каких ответов следует ожидать.

Можно предусмотреть включение в беседу «спорных» вопросов. Таких, которые могут быть поняты или которые иначе понимают некоторые ученики. Это значительно активизирует беседу, что способствует запоминанию, усвоению сообщаемых сведений.

Метод беседы позволяет активизировать занимающихся и приучает их творчески мыслить, самостоятельно находить правильные ответы на вопросы и правильно излагать свои знания.

К беседе можно прибегать и при изложении нового материала. В этом случае преподаватель, задавая вопрос, направляет внимание занимающихся на решение определенной задачи в знакомой ситуации.

Важно в беседе вызывать интерес собеседника к теме беседы и вопросам. Это можно сделать различными способами.

1. Поставить ученика в воображаемую ситуацию и вопросом вынудить искать ответ, требующий определенной информации. Показать ученику, что в данной ситуации ему нужны определенные порции знания, которые помогут в практике занятий каратэ решить сходную задачу.

2. Можно выдвинуть несколько различных версий и предположить найти наиболее правильный ответ на вопрос.

3. Можно применять элементы деловой игры, тренер и ученики на короткое время выполняют определенные роли.

4. Показ яркого, необычного; сообщение известного занимающимся и переход от него к новому, необычному, непривычному.

Лекция - применяется для изложения содержания теоретических тем курса. При подготовке лекции сначала определяется тема, затем составляется план, где намечаются основные разделы темы и вопросы, которые следует осветить. В соответствии с планом составляются тезисы лекции. Они содержат определение основных понятий, формулировки важных мыслей. Лекция, как правило, должна иллюстрироваться наглядными пособиями, для этого можно использовать технические средства.

Поэтому при подготовке лекции следует предусмотреть и подготовить иллюстративный материал, наглядный материал, наглядные пособия и др. При проведении лекции преподаватель сначала сообщает занимающимся план лекции. Нужно, чтобы план лекции заинтересовал занимающихся. Они

должны почувствовать, что на лекции им будут сообщены материал, в котором они испытывают большую потребность.

Темп лекции должен быть таким, чтобы в нужном месте занимающиеся могли записать основные формулировки. В конце лекции следует сообщить занимающимся перечень рекомендуемой литературы и что из какого источника можно взять. Если материал лекции будет далее закрепляться на практических, семинарских занятиях, то отдельным занимающимся или всем вместе дают задания для подготовки к предстоящему занятию.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими, этапными.

## Распределение теоретического материала для каратэистов по этапам обучения

| №                                                                 | Тема                                                             | НП | НП | ТЭ<br>(базовы<br>й) |    | ТЭ<br>(спорт.специал.) |    |    | СС  |
|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----|----|---------------------|----|------------------------|----|----|-----|
|                                                                   |                                                                  | 1  | 2  | 3                   | 4  | 5                      | 6  | 7  | 8   |
| Теория и методика физической культуры и спорта в том числе каратэ |                                                                  |    |    |                     |    |                        |    |    |     |
| 1                                                                 | Краткий обзор развития каратэ, история каратэ                    | 2  | 2  | 3                   | 3  | 3                      | 3  | 3  | 5   |
| 2                                                                 | Необходимые сведения о строение и функциях организма             | 1  | 1  | 3                   | 3  | 4                      | 4  | 4  | 5   |
| 3                                                                 | Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания.        | 1  | 2  | 3                   | 3  | 4                      | 4  | 4  | 5   |
| 4                                                                 | Врачебный контроль и самоконтроль                                | 2  | 4  | 4                   | 4  | 6                      | 6  | 6  | 6   |
| 5                                                                 | Основы тренировочного проецесса                                  | 1  | 1  | 1                   | 1  | 2                      | 2  | 2  | 4   |
| 6                                                                 | Основы спортивной подготовки в каратэ, планирование.             | 1  | 1  | 2                   | 2  | 4                      | 4  | 4  | 5   |
| 7                                                                 | Требования техники безопасности                                  | 1  | 1  | 1                   | 1  | 2                      | 2  | 2  | 2   |
| 8                                                                 | Требования к экипировке, инвентарю, оборудованию                 | 1  | 3  | 3                   | 3  | 3                      | 3  | 3  | 3   |
| 9                                                                 | Краткие сведения о физиологических основах тренировки каратэиста | 1  | 2  | 2                   | 2  | 4                      | 4  | 4  | 5   |
| 10                                                                | Общероссийские антидопинговые правила                            | -  | -  | -                   | -  | 2                      | 2  | 2  | 5   |
| 11                                                                | Правила каратэ, ЕВСК по каратэ                                   | 1  | 2  | 3                   | 3  | 4                      | 4  | 4  | 5   |
| Всего часов                                                       |                                                                  | 12 | 19 | 25                  | 25 | 38                     | 38 | 38 | 50  |
| Тактическая и психологическая подготовка в каратэ                 |                                                                  |    |    |                     |    |                        |    |    |     |
| 1                                                                 | Освоение основ тактических действий                              | 5  | 8  | 10                  | 10 | 16                     | 16 | 16 | 21  |
| 2                                                                 | Концентрация внимания в ходе поединка                            | 5  | 7  | 10                  | 10 | 15                     | 15 | 15 | 20  |
| 3                                                                 | Адаптация к тренировочной и соревновательной деятельности        | 5  | 8  | 10                  | 10 | 15                     | 15 | 15 | 20  |
| 4                                                                 | Преодоление соревновательного и предсоревновательного фактора.   | 5  | 7  | 10                  | 10 | 15                     | 15 | 15 | 20  |
| 5                                                                 | Приобретение навыков анализа спортивного мастерства.             | 5  | 8  | 10                  | 10 | 15                     | 15 | 15 | 20  |
| Всего часов                                                       |                                                                  | 25 | 38 | 50                  | 50 | 76                     | 76 | 76 | 101 |



### 3.1.2 Две практических предметных области, в том числе: другие виды спорта, общая физическая подготовка.

#### Распределение материала в предметных областях для каратэистов по этапам обучения

| №                           | Тема                                                 | Н<br>П | Н<br>П | ТЭ<br>(базовый) |     | ТЭ<br>(спорт.специал.<br>) |     |     | СС  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|--------|--------|-----------------|-----|----------------------------|-----|-----|-----|
|                             |                                                      | 1      | 2      | 3               | 4   | 5                          | 6   | 7   | 8   |
| Другие виды спорта          |                                                      |        |        |                 |     |                            |     |     |     |
| 1                           | Гимнастика                                           | 7      | 10     | 10              | 10  | 14                         | 14  | 14  | 20  |
| 2                           | Легкая атлетика                                      | 6      | 9      | 10              | 10  | 10                         | 10  | 10  | 10  |
| 3                           | Тяжелая атлетика                                     | -      | -      | 5               | 5   | 14                         | 14  | 14  | 20  |
| Всего часов                 |                                                      | 13     | 19     | 25              | 25  | 38                         | 38  | 38  | 50  |
| Общая физическая подготовка |                                                      |        |        |                 |     |                            |     |     |     |
| 1                           | Развитие основных физических качеств                 | 40     | 49     | 55              | 55  | 60                         | 60  | 60  | 60  |
| 2                           | Повышение общего уровня физической работоспособности | 20     | 30     | 46              | 46  | 91                         | 91  | 91  | 142 |
| Всего часов                 |                                                      | 60     | 79     | 101             | 101 | 151                        | 151 | 151 | 202 |

### 3.1.3 Предметная область избранный вид спорта каратэ.

#### Распределение материала каратэ по этапам обучения

| Распределение материальных каратэ по этапам обучения |                                                                 |     |     |                 |     |                            |     |     |     |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----------------|-----|----------------------------|-----|-----|-----|
| №                                                    | Тема                                                            | НП  | НП  | ТЭ<br>(базовый) |     | ТЭ<br>(спорт.специал.<br>) |     |     | СС  |
|                                                      |                                                                 | 1   | 2   | 3               | 4   | 5                          | 6   | 7   | 8   |
| каратэ                                               |                                                                 |     |     |                 |     |                            |     |     |     |
| 1                                                    | Техническая подготовка                                          | 80  | 110 | 130             | 130 | 200                        | 200 | 200 | 300 |
| 2                                                    | Специальная физическая<br>подготовка                            | 30  | 60  | 70              | 70  | 100                        | 100 | 100 | 100 |
| 3                                                    | Повышение уровня<br>специальной физической<br>работоспособности | -   | -   | 27              | 27  | 40                         | 40  | 40  | 54  |
| Всего часов                                          |                                                                 | 110 | 170 | 227             | 227 | 340                        | 340 | 340 | 454 |

Все многообразие средств обучения и тренировки по каратэ нашло свое отражение в системе. Доступность и простота схемы позволяет специалистам представить сущность системы, использовать ее для распределения материала по занятиям и самостоятельно разрабатывать учебные задания.

Основу деятельности в каратэ представляют основные упражнения. Они в свою очередь подразделяются на координационные и кондиционные. Координационные упражнения объединяют технику и тактику каратэ. Кондиционные упражнения направлены на развитие специальных качеств взаимодействия каратэистов в поединке: физических и психологических. Основным средством специальной физической подготовки являются основные упражнения (поединки, бои).

Для обеспечения подготовки к основной деятельности каратэиста предназначены вспомогательные упражнения. Средствами общей физической подготовки в основном являются подготовительные упражнения (ОФП). Методом подготовки являются регулярные нагрузки. От характера нагрузки зависит воздействие упражнения на организм человека и стимулируется развитие того или иного физического качества. Подготовительные упражнения подразделяются на общеподготовительные и специально-подготовительные.

Строевые и рекреационные упражнения применяются в тренировочной и соревновательной деятельности в определенных масштабах. Они предназначены для решения задач подготовки.

Независимо от квалификации и времени занятий спортсмена система позволяет подобрать адекватные средства для оптимальной подготовки к основному роду деятельности. Все упражнения решают определенные задачи в тренировочном занятии: в подготовительной части происходит разделение на общую (для подготовки сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата) и специальную (для подготовки нервной системы к выполнению сложных по координации и психическому напряжению поединков).

В основной части тренировки решаются главные задачи с использованием координационных и кондиционных упражнений. Завершают тренировку рекреационные упражнения. На всем протяжении тренировочного занятия тренер отдает различные команды, побуждая спортсменов выполнять построения, перестроения и другие передвижения в зале, используя строевые упражнения.

### **Вспомогательные упражнения.**

#### **Общеподготовительные упражнения**

Строевые упражнения. Варианты ходьбы, бега, прыжков.

Общеразвивающие упражнения; стретчинг, упражнения с партнером, упражнения на гимнастической стенке, упражнения с гантелями, упражнения со штангой, упражнения с набивным мячом, упражнения со скакалкой, акробатика.

#### **Специально подготовительные упражнения для защиты от ударов**

**Специально подготовительные упражнения для ударов руками и ногами (на снарядах).**

Упражнения на равновесия гибкость, упражнения на ударных лапах мешках.  
- изометрические (статические) упражнения.

### **Физическая подготовка**

Решающую и основополагающую роль в подготовке играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку. Под общей подготовкой понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышения их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Под специальной подготовкой понимается профессиональная подготовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с минимальной затратой накопленных резервов организма. Объем общей и специальной физической подготовки на разных этапах тренировки различен. В начальный период занятий (новичков) большее внимание уделяется общей подготовке. Также больше внимание уделяется общей подготовке в подготовительных и переходных периодах тренировки. В основном (соревновательный период) большее внимание уделяется специальной подготовке. Она занимает ведущее место. В то же время следует помнить, что эти два элемента подготовки существуют и позволяют добиваться поставленных целей только в неразрывном единстве. Поэтому при планировании тренировки и воспитании физических качеств можно несколько изменять пропорции, не исключая другого элемента системы.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств занимающихся. При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые параметры подготовленности. Определяются задачи. Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ**

### **СИЛА И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени

Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики РБ или других видов единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

**Существуют несколько методов развития силы:**

- метод повторных усилий
- динамических усилий
- прогрессирующих отягощений
- ударный (для всех этапов подготовки)
- сопряженных воздействий
- вариативный (для всех этапов подготовки)
- изометрических напряжений
- электростимуляции

Для обучающихся на этапах от ГНП до ГСС используются в основном следующие методы:

**Ударный метод** – это развитие взрывной силы мышц. Идея его заключается в использовании кинетической энергии тела (снаряда), запасенной при его падении с определенной высоты, для стимуляции нервно-мышечного движения. В качестве примера использования ударного метода развития силы ног можно назвать прыжки в глубину, с последующим выпрыгиванием в ударном движении. При выпрыгивании особое внимание акцентируется на отталкивании ногой, стоящей сзади, и имитация удара сильнейшей рукой в скачке. Высота прыгивания 0.7-0.75м. можно выполнять и с отягощениями, но преимущество следует отдавать большей высоте, а не большому грузу.

**Метод сопряженных действий** - используется для развития специальных физических качеств спортсменов-ударников.



Его эффективность обусловлена тем, что развитие силовых способностей происходит непосредственно при выполнении специально-ударных действий, которые по своим кинематическим характеристикам и динамической структуре соответствуют соревновательным упражнениям.

**Вариативный метод** – предусматривает выполнение специальных упражнений с различными по величине отягощениями (руки, ноги), тяжелыми и легкими снарядами (мешки, груши, пунктболы и т.д.). Вариативный метод предусматривает поочередное серийное выполнение упражнений с отягощениями и без них.

**Изометрический метод** – используется при изометрическом режиме работы мышц. При тренировке в этом режиме прирост силовых показателей сопровождается уменьшением скоростных возможностей. Но чтобы этого не происходило необходимо чередовать с упражнениями на скорость.

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ**

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, 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. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия.

### **РАЗВИТИЕ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ И РЕАКТИВНОЙ СПОСОБНОСТИ МЫШЦ**

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное



время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Величина отягощений зависит от подготовленности спортсмена, этапа подготовки, применяемых средств. Так, при использовании общеподготовительных упражнений, оно может достигать 70 – 90 % от максимального, а при использовании специально-подготовительных – 30 – 50 %.

### **СКОРОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена занимающегося каратэ.

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно скорость движения
- частота движения
- способность к ускорению
- быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции: 1. **РЕАКЦИЯ НА ДВИЖУЩИЙСЯ ОБЪЕКТ**

#### **2. РЕАКЦИЯ ВЫБОРА**

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18-1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект
- оценить направление и скорость его движения
- выбрать план действий
- начать его осуществление

Основная доля этого времени (более 80%) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

### **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ (СКОРОСТИ) ОДИНОЧНОГО ДВИЖЕНИЯ И ЧАСТОТЫ**

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты. В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении.

С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц. В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести. Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий.

Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения. Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является **и контрастный (вариативный) метод**, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения. Например толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (2-4 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

### **ВЫНОСЛИВОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

**Выносливостью** называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течение которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности. Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой

в высоком темпе в течение 6 – 8 мин. Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают « через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости.

**Специальная выносливость** – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Наиболее выгодная формула развития выносливости бойца:

- 1 этап – развитие ОВ
- 2 этап – образование специального фундамента для выносливости
- 3 этап – усиление специального фундамента в его силовых и скоростных компонентах
- 4 этап – воспитание СВ, прямо направленной на достижение лучших спортивных результатов

#### **Первый этап – развитие ОВ.**

В таких видах, как единоборства, наилучшее средство для приобретения ОВ – циклические упражнения, длительные, с относительно невысокой интенсивностью (ЧСС 130-160 уд/мин). Это в первую очередь – бег. Лучше если это будут кроссы, ходьба на лыжах или плавание и др. на дальние расстояния или большое время.

В процессе такой тренировки слаживаются функции всех органов и систем, улучшаются нервно- регуляторные и гуморальные связи, совершенствуется биосистема, повышается работоспособность организма в целом. Чтобы эти изменения проходили наиболее эффективно, необходимо продолжительное воздействие трен. упражнений на организм, особенно если ЧСС – 160 уд/мин. Лучше, если эти тренировки, по воспитанию ОВ (кроссы, проходили не чаще 2-3 раз в неделю).

#### **Второй этап – образование специального фундамента для выносливости.**

Это очень важный этап подготовки. Основное средство на этом этапе – упражнения в своем виде спорта, выполняемые ежедневно, продолжительно и повторно с умеренной и большой интенсивностью.

На втором этапе решаются и косвенные задачи:

- Улучшение техники в процессе выполнения тренировочной работы
- Поддержание и повышение максимальной скорости посредством специальных упражнений
- Укрепление силового потенциала, поддержание уровня психологической подготовленности.

#### **Третий этап – усиление специального фундамента**

Третий этап включает в себя улучшение анаэробных возможностей организма, дальнейшее совершенствование силового и скоростного компонента выносливости, создание запаса в функциональных возможностях.

### **Основные средства:**

- Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором.

### **Четвертый этап – воспитание специальной выносливости.**

Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее.

Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах.

Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

## **ПРИМЕРНЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ**

### **Комплекс № 1**

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой. Режим выполнения:

- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 1 мин активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 30 сек активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

### **Комплекс № 2**

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1 мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2 мин – отдых как ранее



- 20с – работа максимальной интенсивности
  - 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр.на расслабление;
- 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
  - 1.5мин – отдых, как ранее
  - 20с – работа максимальной интенсивности
  - Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

### **Комплекс № 3**

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

### **Комплекс № 4**

« Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

## **ЛОВКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – **ловкостью**.

**Ловкость** – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений. В каратэ ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка.

По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий. Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении. Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

Проявление ловкости во многом зависит от умения спортсмена расслаблять мышцы. Напряженность и скованность движений отрицательно

сказывается на результат. Мышечная напряженность бывает в 3 формах: - повышенное напряжение в мышцах в условиях покоя

- недостаточная скорость расслабления
- в фазе расслабления мышца остается возбужденной вследствие несовершенной двигательной координации

Для разных видов напряженности применяют различные способы на расслабление:

Так для первой формы – упражнения на растягивание, плавание, массаж. Для увеличения скорости расслабления используют упражнения, такие как: метание, броски и ловля набивных мячей, сильные удары на снарядах. Для второй формы напряженности преодолевается так:

- Разъяснение необходимости выполнять движения на напряжение, легко, свободно

Применение спец.упражнений на расслабление: а) упражнения, в которых расслабление одних мышц сочетается с напряжением других б) упражнения, по ходу которых спортсменам предлагается самим определить моменты отдыха и за это время максимально расслабить мышцы в) упражнения, в процессе которых мышцы переходят от напряженного состояния к расслабленному. При выполнении упражнения на расслабление напряжение мышц должно сочетаться с вдохом и задержкой дыхания, расслабления – с активным выдохом.

### **ГИБКОСТЬ И МЕТОДЫ ЕЕ РАЗВИТИЯ**

**Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Упражнения, развивающие гибкость. Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

**Гибкость может быть общей и специальной.**

**Общая гибкость** – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

**Специальная гибкость** – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Упражнения выполняются самостоятельно, с партнером, на гимнастической стенке. В последнее время разработаны тренажеры для развития гибкости. Но их рекомендуют использовать только в комплексе с обычными упражнениями.

Комплексы могут быть направлены как на развитие общей гибкости, так и на развитие и совершенствование специальной гибкости. Основное внимание необходимо обращать при выполнении силовых и ударных упражнений, учитывая отрицательный эффект и возможность травм.

**Технико-тактическая и психическая подготовка.**

Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника).

Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника.

Оптимизация освоения и закрепления технико-тактических действий.

Овладение навыками идеомоторики. Идеомоторика. Идеомоторная тренировка.

Главный элемент движения.

Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства спортсменов.

Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

Умение социально-психологической адаптации к тренировочной деятельности. Формирование мотивации к занятиям. Развитие личностных качеств,

способствующих совершенствованию и контролю. Совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, и принятию решений.

Умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы. Необходимые навыки для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонней личности умеющей. Проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям. Управление психическим состоянием. Навыки проявления психических качеств, необходимых в поединках. Психологическая подготовка. Формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия.

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

**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.

*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.

### **3.2 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.**

Для осуществления спортивной подготовки в МБОУ ДО «ДЮСШ №2» используются:



- залы по адресам: Тургенева 12,
- тренажерные залы по адресам: Тургенева 12, Республиканская 21 а;
- игровая площадка МБОУ ДО «ДЮСШ №2»: Республиканская 21 а;
- раздевалки, душевые, восстановительный центр школы;
- в залах в наличие медицинская аптечка, укомплектованная в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 N 613н "Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий".
- имеющееся в наличии оборудование и спортивный инвентарь, соответствующий требованиям ФССП.

### 3.3 Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

|                                       | НП  |     | ТЭ  |     |     |     |     | СС   |
|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|
| Год подготовки                        | 1   | 2   | 3   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8    |
| Кол-во часов в неделю (*)             | 6   | 9   | 12  | 12  | 18  | 18  | 18  | 24   |
| Кол-во трен. занятий в неделю (**)    | 3   | 3-4 | 4   | 4   | 6   | 6   | 6   | 9-12 |
| Соревнования (*)                      | 2   | 6   | 10  | 12  | 18  | 20  | 20  | 30   |
| Кол-во часов за учебный год (*)       | 222 | 333 | 444 | 444 | 666 | 666 | 666 | 888  |
| Учебно тренир. сборы (*)              | 18  | 27  | 36  | 36  | 54  | 54  | 54  | 72   |
| Самост. работа по индивид. планам (*) | 12  | 18  | 24  | 24  | 36  | 36  | 36  | 48   |
| Общее кол-во часов в год (*)          | 252 | 378 | 504 | 504 | 756 | 756 | 756 | 1008 |

\*указано в академических часах

\*\* указано в количестве раз

#### **4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ.**

Перед окончанием каждого учебного этапа обучающиеся групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства, выполнившие тренировочный и учебный план, предусмотренный для них программой подготовки, сдают зачёт (итоговую аттестацию). Зачёт состоит из пяти разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки;
3. Оценка уровня технического мастерства;
4. Оценка технических умений в других видах спорта;
5. Оценка посещаемости занятий.

Обучающиеся, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи зачётов по физической и технической подготовке могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Обучающиеся, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие обучающиеся сдают вместо практического зачёта теоретическую контрольную работу. Зачёт служит критерием перевода спортсмена на следующий этап подготовки. Для зачисления в группы первого года начальной подготовки используются только тесты, оценивающие физические качества. Внутри этапа, по окончании учебного года, обучающиеся сдают комплекс контрольных упражнений и техническую подготовку.

##### **4.1 Методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся.**

Промежуточная аттестация спортсмена для перевода на следующий этап производится суммированием баллов, набранных им по итогам

выполнения тестовых заданий на экзамене и суммарной посещаемости тренировок.

- Отличной признаётся посещаемость без пропусков тренировок без уважительных причин. Пропуск до 10 % тренировок без уважительных причин – оценивается как «хорошо», пропуск от 11 до 20% тренировок как удовлетворительно. Пропуск более 21% тренировок без уважительной причины даёт в столбце «Прилежное посещение занятий» 0 баллов.

- Физическая готовность признаётся отличной, если испытываемый параметр (ИП) находится в диапазоне  $ИП \geq \text{норматив}$ ; Если  $\text{норматив} > ИП \geq 90\% \text{ от норматива}$ , то физическая готовность признаётся хорошей; если  $89\% \text{ от норматива} \geq ИП \geq 85\% \text{ от норматива}$ , то физическая готовность признаётся удовлетворительной; Если  $ИП < 85\% \text{ от норматива}$ , то в столбце «Оценка физической готовности» ставится 0 баллов.

- Оценка теоретических знаний проводится методом устного ответа спортсмена на выбранный в ходе экзамена билет. Если ответ полный и корректный, то оценка ставится «отлично». Если ответ корректный, но не полный или полный, но корректный благодаря дополнительным наводящим вопросам экзаменатора, то оценка ставится «хорошо». Если ответ содержит незначительные изъяны в корректности, дан с использованием неточной терминологии, недостаточно полон, но в целом соответствует вопросу, то оценка ставится «удовлетворительно». Если ответ не дан или существенно не корректен, если спортсмен полностью не владеет терминологией или изучаемым материалом, то в столбце «Оценка теоретических знаний» ставится 0 баллов.

- Оценка за технические умения ставится «отлично», если спортсмен выполнил предложенное задание быстро, без остановок, в обе стороны, верно с точки зрения конечного результата. Оценка соответствует «хорошо», если спортсмен выполнил предложенное задание верно с точки зрения конечного результата, но недостаточно чётко, с паузами и шероховатостями в ходе исполнения. Оценка соответствует «удовлетворительно», если выполнение соответствовало предложенному заданию, но имело незначительные изъяны, как в ходе выполнения, так и с точки зрения конечного результата. Если задание не выполнено или выполнено некорректно с точки зрения конечного результата, то оценка технических навыков даёт 0 баллов.

Результаты всех проверочных испытаний заносятся в таблицу и на основании суммирования значений столбцов таблицы делается вывод о зачёте или незачёте знаний и умений спортсмена.

Итоговая таблица оценки знаний и умений спортсмена

| Группа                 | Оценка знаний и умений в баллах |    |    |                          |    |    |                             |    |    |                               |    |    |                     |    |    | зачёт  |
|------------------------|---------------------------------|----|----|--------------------------|----|----|-----------------------------|----|----|-------------------------------|----|----|---------------------|----|----|--------|
|                        | Оценка других видов спор.       |    |    | Оцен. физич. готовност и |    |    | Прилежное посещение занятий |    |    | Оцен. теоретических их знаний |    |    | Оцен. техн. навыков |    |    |        |
|                        | 5                               | 4  | 3  | 5                        | 4  | 3  | 5                           | 4  | 3  | 5                             | 4  | 3  | 5                   | 4  | 3  |        |
| Основная               | 30                              | 25 | 20 | 35                       | 30 | 25 | 25                          | 20 | 15 | 20                            | 15 | 10 | 20                  | 15 | 10 | 90-120 |
| Временно освобождённые |                                 |    |    |                          |    |    | 25                          | 20 | 15 | 20                            | 15 | 10 |                     |    |    | 25-45  |



## **5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.**

### **5.1. Список литературы.**

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И., Королёв, Г.А., Найденов, М.И., Супрунов, Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Вунш, С.Н. Каратэдо Шотокан. Программа экзаменов / С.Н. Вунш. - М.:, 2005.
3. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гаськов. - Улан-Удэ: БГУ, 1998.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий.- М.: Терра-Спорт, 2003.
5. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Ким, С.Х. Преподавание боевых искусств / С.Х. Ким. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
7. Кутасов, С.Е., Труфанов, А.В., Хорохорина, Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
8. Ознобишин, Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобиш. – М.: Советский спорт, 1987.
9. Оранский, И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский. – М.: Советский спорт, 1990.
10. Фомин, В.П., Линдер, И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990.
11. Шахов, Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев / Ш.К. Шахов. – Махачкала, 1997.
12. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
13. Федеральный закон об образовании в РФ от 29.12.2012
14. Приказы Минспорта РФ №730 от 12.09.13г., №731 от 12.09.13г., №1125 от 27.12.13г.
15. приказ Минспорта России от 20.09.2017 г. N 813 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ»;
16. [https://ru.wikipedia.org/wiki/ Каратэ](https://ru.wikipedia.org/wiki/Каратэ)

## **5.2 Перечень интернет-ресурсов, необходимых для использования в образовательном процессе.**

<http://www.ruswkf.ru/> (сайт Федерация каратэ России)

<http://www.karate29.ru> (сайт Федерация каратэ Архангельской области)

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерство спорта Российской федерации)

<http://www.arkh-edu.ru/> (сайт Министерство образования и науки Архангельской области)