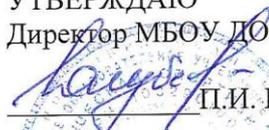


Министерство образования Архангельской области

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа № 2»**

Принята решением  
педагогического совета  
Протокол № 2 от «27» мая 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»

  
П.И. Голубев



**Дополнительная  
общеобразовательная предпрофессиональная программа  
в области физической культуры и спорта по виду спорта «Каратэ»**

Срок реализации программы: -10 лет

Возраст обучающихся: 7-17 лет

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

Рецензент программы:  
Инструктор-методист МБОУ ДО «ДЮСШ № 2»  
Данилова О.С.

Северодвинск  
2021

## Содержание

1. Пояснительная записка	3
1.1. Характеристика вида спорта	3
1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы	4
1.3. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки	5
1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися	6
2. Учебный план по образовательной программе	9
2.1. План учебного процесса	10
3. Методическая часть	15
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям	15
3.2. Методические рекомендации для проведения тренировочных занятий	28
3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей	31
3.4. Требования техники безопасности	32
4. План воспитательной и профориентационной работы	34
5. Система контроля и зачетные требования	36
6. Перечень информационного обеспечения	42

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по виду спорта «каратэ» (далее программа) составлена в соответствии с Федеральным законом № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка осуществления образовательной деятельности дополнительными общеобразовательными программами», Приказом Минспорта России от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической спорта и к срокам обучения по этим программам», с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта каратэ (утв. Приказом Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. № 813, с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Программа рассчитана на 10 лет. В программе рассматриваются два уровня сложности подготовки – базовый и углубленный. Минимальный возраст обучающихся на базовый уровень подготовки - с 7 лет.

### **1.1. Характеристика вида спорта**

Каратэ – японское боевое искусство. Спортивное каратэ впечатляет динамичностью и разнообразием приемов, а практикующим его мастерам свойственна высокая техничность и молниеносность движений. Сегодня популярность каратэ выше, чем многих других восточных единоборств: на сегодняшний день этот вид спорта представлен в 173 странах мира и объединяет более 50 миллионов поклонников. Среди множества направлений и стилей боевого искусства каратэ, только один вид – каратэ WKF получило официальное признание мирового сообщества и было классифицировано, как вид Аббревиатура WKF состоит из первых букв названия World Karate Federation – организации, представляющей каратэ на международной спортивной арене. Спортивное каратэ гармонично сочетает в себе прикладную боевую составляющую и эффективные тренировочные методики. Это один из немногих видов спорта, который не предъявляет специальных требований ни к уровню подготовки занимающегося, ни к его физическим данным. Можно уверенно рекомендовать каратэ всем, кто стремится улучшить физическую форму, приобрести не только силу, но и уверенность в своих возможностях.

Занятия этим видом спорта помогают:

- улучшить осанку, приобрести свободу движений, ловкость и гибкость;
- стать сильнее и выносливее;
- выработать быстроту двигательных реакций;
- получить способность контролировать каждую мышцу тела.

Уникальность каратэ заключается в том, что этот вид единоборства не только развивает физические данные спортсмена, но и вырабатывает в нем важные психологические и моральные качества:

- настойчивость и целеустремленность;
- чувство справедливости;
- вежливость и скромность;
- внимательность и способность быстро оценивать ситуацию;
- быстроту принятия решений и многие другие.

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 отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности. Тренировочный процесс в каратэ WKF организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки. Таким образом, величина прироста спортивного результата - это критерий эффективности тренировки. Спортивный результат есть продукт организованного комплекса внешних взаимодействий спортсмена. Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: личное ката и кумитэ, командное ката и кумитэ. В дисциплине ката - судьи оценивают качество исполнения движений. Кумитэ представляет из себя спортивные поединки. Направленность программы: физкультурно-спортивная. Основная цель программы: направленность тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

## **1.2. Направленность, цели и задачи образовательной программы**

Основными задачами реализации Программы являются:

- 1) укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- 2) формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- 3) получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- 4) удовлетворение потребностей в двигательной активности;

5) подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего реализующие основные образовательные программы профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования педагогики, в области физической культуры и спорта

6) отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития

7) подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

### **1.3. Требования к количественному и качественному составу групп подготовки**

Система многолетней подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объемов средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. Особенности осуществления образовательной деятельности в области физической культуры и спорта являются следующие формы организации тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; инструкторская и судейская практика, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Программа предусматривает два уровня сложности (базовый и углубленный) в освоении обучающимися образовательной программы (далее – уровень образовательной программы).

Срок обучения по образовательной программе составляет 10 лет (6 лет для базового уровня и 4 года для углубленного уровня).

Трудоемкость образовательной программы (объем времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета 42 недели в год.

МБОУ ДО «ДЮСШ № 2» с целью обеспечения выполнения индивидуального учебного плана обучающегося может реализовывать образовательную программу в сокращенные сроки.

Минимальный возраст для зачисления в группу базового уровня сложности – 7 лет.

Минимальный возраст для зачисления в группу углубленного уровня сложности – 10

Таблица 1

**Продолжительность обучения, минимальный возраст для зачисления, наполняемость групп, количество часов в неделю**

Уровень сложности	год обучения	кол-во часов в неделю	наполняемость групп (мин/макс)	мин. возраст для зачисления	Количество занятий в неделю
Базовый уровень сложности (БУС)	1 год	6	12-20	7	3
	2 год	6	12-20		3
	3 год	8	12-18		3-4
	4 год	8	12-15		3-4
	5 год	10	10-15		4-5
	6 год	10	10-15		4-5
Углубленный уровень сложности (УУС)	1 год	12	10-15	10	4-5
	2 год	12	10-15		4-5
	3 год	14	8-12		5-6
	4 год	14	8-12		5-6

Увеличение недельной тренировочной нагрузки обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час). Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 42 недели. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

**1.4. Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися**

Результатом освоения предпрофессиональной программы по каратэ является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

**Обязательные предметные области**

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" (базовый и углубленный уровень):

**Для базового уровня:**

- знание истории развития спорта каратэ;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;

- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

**для углубленного уровня:**

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил;
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта шахматы, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта шахматы;
- знание основ спортивного питания.

**В предметной области «Общая физическая подготовка» для базового уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта каратэ;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

**В предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» для углубленного уровня:**

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

**В предметной области «Вид спорта» для базового уровня:**

- развитие физических способностей в соответствии со спецификой избранного вида спорта шахматы;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта шахматы; освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;
- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по избранному виду спорта каратэ.

**для углубленного уровня:**

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;
- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта каратэ;
- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

**В предметной области «основы профессионального самоопределения» для углубленного уровня:**

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

**Вариативные предметные области**

**В предметной области "спортивное и специальное оборудование"**

**(для базового и углубленного уровней):**

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

**В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:**

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике;
- знание этики поведения спортивных судей;
- освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «юный спортивный судья» по избранному виду спорта каратэ.

**В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

**В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня):**

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы

**В предметной области «Развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней):**

- развитие изобретательности и логического мышления
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

## **2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Учебный план определяет объем учебной нагрузки и ее распределение по этапам (годам) обучения. Учебный план составлен на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта, утвержденные Министерством спорта Российской Федерации № 939 от 15 ноября 2018 года.

*Таблица 2*

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности**

№	Наименование предметных областей	Год обучения					
		1	2	3	4	5	6
1	Обязательные предметные области						
1.1	Теоретические основы физической культуры и	10%	10%	10%	10%	10%	10%

	спорта						
1.2	Общая физическая подготовка	30%	30%	30%	30%	30%	30%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%	30%	30%
2	Вариативные предметные области						
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	10%	10%	10%	10%	10%	10%
2.2	Развитие творческого мышления	5%	5%	5%	5%	5%	5%
2.3.	Специальные навыки	10%	10%	10%	10%	10%	10%
2.4	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%	5%	5%

**Таблица 3**

**Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности**

№	Наименование предметных областей	Год обучения			
		1	2	3	4
1	Обязательные предметные области				
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10%	10%	10%	10%
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	15%	15%	15%	15%
1.3	Вид спорта	30%	30%	30%	30%
1.4	Основы профессионального самоопределения	15%	15%	15%	15%
2	Вариативные предметные области				
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5%	5%	5%	5%
2.2	Судейская подготовка	5%	5%	5%	5%
2.3	Развитие творческого мышления	5%	5%	5%	5%
2.4	Специальные навыки	10%	10%	10%	10%
2.5	Спортивное и специальное оборудование	5%	5%	5%	5%

**2.1. Учебный план**

С учетом изложенных выше задач в таблицах № 4 и 5 представлен примерный учебный план с расчетом на 42 недели.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на обязательные предметные области, вариативные предметные области, теоретические занятия, практические занятия.

Самостоятельная работа обучающихся выноситься на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

**План учебного процесса на 42 недели занятий групп базового уровня сложности** представлен в таблице № 4.

**План учебного процесса на 42 недели занятий групп углубленного уровня сложности** представлен в таблице № 5.

**Таблица 4 План учебного процесса базового уровня сложности**

N п/п	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	6-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Общий объем часов		2016	200	200	1610	6		252	252	336	336	420	420
1.	Обязательные предметные области	1416	140	141	1130	5		177	177	235	235	296	296
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	200	20	141	38	1		25	25	33	33	42	42
1.2	Общая физическая подготовка	608	60		546	2		76	76	101	101	127	127
1.3	Вид спорта	608	60		546	2		76	76	101	101	127	127
2.	Вариативные предметные области	600	60	59	480	1		74	74	100	100	126	126
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	200	20		180			25	25	33	33	42	42
2.2	Развитие творческого мышления	100	10	49	41			12	12	17	17	21	21

2.3.	Специальные навыки	200	20		179	1		25	25	33	33	42	42
2.4	Спортивное и специальное оборудование	100	10	10	80			12	12	17	17	21	21
3.	Теоретические занятия	200						25	25	34	34	41	41
4.	Практические занятия	1610						201	201	267	267	337	337
4.1.	Тренировочные мероприятия	1422						185	177	243	229	299	289
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	86						6	10	10	18	18	24
4.3.	Иные виды практических занятий	102						10	14	14	20	20	24
5.	Самостоятельная работа	200						25	25	34	34	41	41
6.	Аттестация	6				6		1	1	1	1	1	1
6.1.	Промежуточная аттестация	6				6		1	1	1	1	1	1

**Таблица 5 План учебного процесса углубленного уровня сложности**

N 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	2-й год	3-й год	4-й год
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общий объем часов		2184	200	200	1776	4	4	504	504	588	588
1.	Обязательные предметные области	1546	140	141	1259	3	3	353	353	420	420
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	222	20	21	179	1	1	51	51	60	60
1.2	Общая физическая подготовка	332	30	30	270	1	1	76	76	90	90
1.3	Вид спорта	660	60	60	538	1	1	150	150	180	180
1.4	Основы профессионального самоопределения	332	30	30	272			76	76	90	90
2.	Вариативные предметные области	638	60	59	517	1	1	151	151	168	168
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	110	10	10	90			25	25	30	30

2.2	Судейская подготовка	110	10	10	90			25	25	30	30
2.3	Развитие творческого мышления	110	10	10	90			25	25	30	30
2.4.	Специальные навыки	198	20	19	157	1	1	51	51	48	48
2.5	Спортивное и специальное оборудование	110	10	10	90			25	25	30	30
3.	Теоретические занятия	200						50	50	50	50
4.	Практические занятия	1776						403	403	487	483
4.1.	Тренировочные мероприятия	1674						387	379	463	445
4.2.	Физкультурные и спортивные мероприятия	44						6	10	10	18
4.3.	Иные виды практических занятий	58						10	14	14	20
5.	Самостоятельная работа	200						50	50	50	50
6.	Аттестация	8				4	4	1	1	1	5
6.1.	Промежуточная аттестация	4						1	1	1	1
6.2.	Итоговая аттестация	4									4

Изучение и освоение предметных областей образовательной программы осуществляется в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия. Вариативные предметные области дают возможность расширения и углубления подготовки обучающихся, определяемой содержанием обязательных предметных областей образовательной программы, получения обучающимися дополнительных знаний, умений и навыков. При изучении обязательной и вариативной предметных областей уровней образовательной программы учебным планом предусматривается объем времени в пределах до 10% от общего учебного плана, выделяемый на самостоятельную работу обучающихся по каждой предметной области.

Расписание учебных занятий

на \_\_\_\_/\_\_\_\_ учебный год (первое или второе полугодие)

**УТВЕРЖДЕН**

распорядительным актом руководителя

---

(указывается наименование  
распорядительного акта, его дата  
и номер)

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть Программы включает учебный материал по предметным областям, его распределение по годам обучения в годовом цикле; рекомендуемые объемы тренировочных нагрузок, а также содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению тренировочных занятий.

#### **3.1. Методика и содержание работы по предметным областям**

##### **3.1.1. Обязательная предметная область «теоретические основы физической культуры и спорта» (для базового и углубленного уровней сложности)**

В подготовке спортсменов исключительно важную роль играет их теоретическая подготовка. Теоретическая подготовка спортсменов осуществляется в течение всех лет

обучения в спортивной школе. Базовый и углубленный уровни сложности Программы предусматривают свои специфические средства и методы подготовки. На базовом уровне сложности основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов).

**Краткое содержание тем по теоретической подготовке (базовый уровень).**

1. История развития каратэ.

Развитие каратэ как боевого искусства. Каратэ на Окинаве и в Японии. Зарождение спортивного каратэ. Развитие каратэ на современном этапе. Ведущие школы каратэ в мире. Каратэ и его роль в современном спорте.

2. Возникновение и современное состояние развития каратэ WKF в России. Развитие каратэ в СССР (60-80 гг., XX в.) зарождение спортивного каратэ в РФ. Становление каратэ WKF в РФ. Ведущие центры каратэ в РФ, лучшие спортсмены и тренеры.

3. Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по каратэ WKF. Правила поведения в зале каратэ. Соблюдение правил безопасности во время выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений на практических занятиях. Защитное снаряжение спортсменов и его применения. Нормы безопасности, предусмотренные Правилами соревнований снаряжения, поведения спортсменов и организации соревнований.

4. Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий каратэ WKF. Значение гигиены для предупреждения заболеваний. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня и питания. Основы закаливания. Правила ухода за спортивной формой и инвентарем для занятий каратэ WKF. Санитарно-гигиенические нормы к местам проведения занятий и соревнований.

5. Функциональные системы организма человека и их значение в каратэ. Строение организма человека, основные его системы и особенности их функционирования. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы во время тренировок и соревнований. Роль анализаторов.

6. Правила соревнований и принципы судейства в каратэ WKF. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка личных и командных соревнований. Права и обязанности судейской бригады, права и обязанности участников соревнований. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Судейские жесты.

**Краткое содержание тем по теоретической подготовке (углубленный уровень).**

1. Современное состояние развития каратэ WKF в РФ. География развития

каратэ WKF. Ведущие центры каратэ WKF. Система юношеских соревнований по каратэ WKF в РФ. Отбор и комплектование команд для участия в международных соревнованиях среди кадетов и юниоров по каратэ WKF.

2. Участие каратистов в международных соревнованиях по каратэ WKF.

Участники международных соревнований и их лучшие результаты. Динамика количественных и качественных показателей выступлений.

3. Составляющие мастерства спортсмена-каратиста физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Средства и методы совершенствования отдельных компонентов мастерства. Модельные характеристики физической, технической, подготовленности каратистов высокой квалификации. Значимость отдельных составляющих мастерства на этапах многолетней подготовки в каратэ WKF.

4. Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований, содержание самоконтроля. Самоконтроль тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Самоконтроль веса, роста, ЧСС, частоты дыхания. Контроль самочувствия, настроения, аппетита, сна. Дневник тренировок и порядок его ведения.

5. Терминология каратэ WKF. Определение и анализ общих, технических, тактических и судейских терминов.

6. Причины возникновения травм и их профилактика. Классификация травм.

Характеристика травм в процессе занятий и соревнований по каратэ WKF.

Причины травматизма: организационные, методические, гигиенические, материально-технические. Мероприятия по травматизма.

7. Единая спортивная классификация по каратэ WKF. Анализ нормативных требований для выполнения спортивных разрядов и званий. Значение спортивной классификации. Порядок оформления документов для присвоения спортивных разрядов и званий, периодичность обновления спортивной классификации.

8. Врачебный контроль и его значение в спорте. Содержание врачебного контроля. Функциональные пробы при обследовании спортсменов. Понятие об утомлении и переутомлении. Врачебный контроль в процессе тренировок. Текущий, этапный и углубленный врачебный контроль.

9. Судейство соревнований по ката. Особенности судейства соревнований в различных видах программы соревнований по ката. Права и обязанности судейской бригады в ката. Команды и жесты рефери и боковых судей.

10. Материально-техническое обеспечение тренировочного соревновательного процессов в каратэ WKF. Требования правил соревнований в соревновательной площадке,

снаряжения и одежды участников соревнований. Оборудование тренировочного зала по каратэ WKF. Экипировка и форма одежды каратиста. Уход за оборудованием в каратэ.

11. Судейство соревнований по кумитэ. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кумитэ. Права и обязанности судейской бригады в кумитэ. Команды и жесты рефери и боковых судей.

### **3.1.2. Предметная область: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для базового уровня) и ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для углубленного уровня)**

Базовый уровень.

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов. Задачи и преимущественная направленность уровня: Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся. Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств. Обучение технике каратэ Участие в соревнованиях. Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий. Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки); школа техники и изучение технико-тактических комплексов (ТТК).

#### **Углубленный уровень:**

Задачи и преимущественная направленность уровня:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование в технике и тактике каратэ, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;

- подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
  - общеразвивающие упражнения;
  - элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
  - всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
  - метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
  - школа техники и изучение технико-тактических комплексов (ТТК).

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства. Строевые упражнения - понятие о строе, шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д.

Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на

гимнастической скамейке; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30, 60) и средние 400м, 800м; прыжки в длину с места и разбега. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50 м.;

**Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:**

повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**3.1.3.Предметная область: «ВИД СПОРТА КАРАТЭ» (для базового и углубленного уровня)**

**Базовый уровень. Техничко-тактическая подготовка**

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

Приоритетными задачами обучения являются:

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

Техничко-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них. Процесс овладения техникой ударов в каратэ на базовом уровне подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу

начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Первыми рекомендуется изучать прямые удары (чоку-цуки, ой-цуки, гяку-цуки) в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом – создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение. Процесс овладения техникой ударов ногами в каратэ, на этом уровне подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучения ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности. В частности, сначала следует изучать прямые удары (мае-гери, йоко-гери) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (маваши-гери) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно. Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции. Изучение начальных технических действий и приемов броскового характера и выведение из равновесия на базовом уровне подготовки должно быть направлено на освоение спортсменом основных движений, позволяющих выполнять главное звено приема. Не рекомендуется включать любые препятствия статического или динамического характера, которые приводят к чрезмерным сенсомоторным нагрузкам на детей. Количество приемов, изучаемых, должно быть достаточно ограниченным (в годовом цикле планируется изучение 1-2 технических приемов из групп "броски" и "подсечки"). Изучение большого количества приемов не позволяет сформировать у юных спортсменов стабильные навыки базовых приемов бросковой техники в комбинации с приемами ударной техники.

#### **Углубленный уровень. Техничко-тактическая подготовка**

Основная цель обучения - выполнять технические приемы и действия в хорошем качестве. Приоритетными задачами при этом являются: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по временным, пространственным и динамическим параметрам в соответствии индивидуальными особенностями спортсменов; создать базу для вариативности приемов и действий. Деятельность строится

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

Основой методики обучения становятся методы целостного выполнения приема с выборочной отработкой деталей техники. Разделение приема на части для их отдельной отработки используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее важных характеристиках техники и экономии усилий. Достижения вариативности техники движений является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические приемов и техник. По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей.

#### **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для базового и углубленного уровней)**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально- психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;

- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

### **САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (для базового и углубленного уровней)**

Целью самостоятельной работы учащихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно- спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

#### **3.1.4 Предметная область: «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня)**

Самоопределение личности – сложная научная задача, имеющая как минимум философский, социологический, психологический и педагогический аспекты. В силу этого обстоятельства наблюдаются различные подходы к определению этого понятия. Самоопределение, как было заявлено выше, происходит на всех этапах становления личности, начиная от дошкольного возраста и заканчивая возрастом, когда человек уходит на пенсию.

1. Активизации юных спортсменов в профессиональном самоопределении.

При переходе от анализа психологических особенностей и проблем профессионального самоопределения учащихся средних и старших классов к анализу психологических особенностей профессионального самоопределения юных спортсменов, следует сделать вывод о наличии общих закономерностей, а также, безусловно, собственно специфике психологических характеристик профессионального самоопределения юных спортсменов. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения учащихся и юных спортсменов мы выделяем следующие. Во-первых, как у юных спортсменов, так и у учащихся, проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура имеет следующее содержание. Следует отметить, что при безусловно положительной оценке зачастую выступает психологический фактор, препятствующий успешному выбору будущей профессии юными спортсменами. Дело здесь в том, что такая полная психологическая и психофизическая включенность ребят в определенный вид спортивной деятельности связана с формированием у них узко предметной направленности и их полной поглощенностью только одним видом спорта. Такая узко-предметная направленность создает психологический феномен ограниченного, «усеченного» профессионального самоопределения юных спортсменов и, по существу, лишает их возможности осуществлять реальные выборы, из множества альтернатив. В реальной психопрактике существования данного психологического фактора проявляется, например, в таких ситуациях.

2. Профессиональная ориентация в физкультурно-спортивной деятельности и ее детерминирующие механизмы. При решении задачи направленного формирования личности очень важно определить основные механизмы, детерминирующие поведение человека к определенному виду деятельности, для чего необходимо изучать потребности, интересы и мотивы и другие виды побуждений, которые в целом составляют движущие силы поведения человека, то есть мотивационную сферу личности. Причины, побуждающие человеческую личность к деятельности, как известно, чрезвычайно разнообразны. Однако первенствующая роль среди них принадлежит потребностям, поскольку прямо или косвенно главным образом они активизируют человеческую деятельность. А. Н. Леонтьев отмечал, что «сам процесс удовлетворения потребностей есть в сущности процесс присвоения человеком той или иной формы деятельности, определяемой общественным развитием. Физическая культура и спорт в нашей стране выполняют как функцию удовлетворения потребностей общества в гармоническом развитии человека, так и отдельной личности. Систематические занятия физической культурой и спортом могут служить важным средством удовлетворения потребностей, как

форма общения и как путь к самоутверждению личности, выявлению ее способностей. Приобщение учащихся к занятию спортом можно рассматривать как воспитание потребности в двигательной активности и, с позиции включенности в сферу спорта, как осознанную потребность в физическом совершенствовании и достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

## **ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ**

### **3.1.5. Предметная область: РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (для базового и углубленного уровней)**

#### **Базовый уровень сложности**

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; ходьба на лыжах.

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

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

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

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

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

#### **Углубленный уровень сложности**

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

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

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

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

### **3.1.6.Предметная область: СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ (для базового и углубленного уровней)**

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера во время тренировочного и собственно соревновательного процесса. Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и силовые возможности в группе, с тренером, самостоятельно. Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

### **3.1.7.Предметная область: СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ (для базового и углубленного уровней)**

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта.
- Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование
- Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

### **3.1.8 Предметная область: СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (для углубленного уровня)**

Одной из задач является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в тренировочных группах занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1-го года обучения. Занимающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков занимающиеся, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность

Наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу преподавателю необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе. Спортсмен должен знать правила соревнований, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах. Привлечение спортсменов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся.

### **3.1.9 Предметная область: «Развитие творческого мышления»**

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и в качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения "действовать в команде", воспитывать стрессоустойчивость. Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию,

планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Спортсмен должен:

- проявлять изобретательность и логическое мышление
- уметь сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия

### **3.2 Методические рекомендации для проведения тренировочных занятий**

Каратэ является системой целостной, универсальной и постоянно развивающейся. Оно базируется на философских воззрениях и этических принципах, которые и в современном мире сохраняют свою ценность, позволяя воспринимать каратэ не просто как систему самозащиты или вид спорта, но как стиль жизни. Этот стиль каратэ может практиковаться людьми любого возраста и пола, а также любого уровня начальной физической подготовки.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями, т. е. регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга, как частными задачами, так и особенностями методики.

1 Этап начального разучивания. Цель - сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

а) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;

б) создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия; добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения); предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия. Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения технического действия преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других

занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений. Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичны следующие двигательные ошибки: а) лишние движения; б) движения, искаженные по амплитуде и направлению, в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения.

Причинами их могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков; боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др. Для исправления ошибок необходимо показать правильное выполнение и предоставить ученику дополнительные попытки, чтобы овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корректирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит: 1) от степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. Этап углубленного разучивания. Цель - сформировать полноценное двигательное умение. Основные задачи:

- уточнить действие во всех основных спорных точках как в основе, так и в деталях техники;
- добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля
- пространственных, временных и динамических характеристик техники;
- в) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене. Данные задачи могут решаться параллельно, т.е. одновременно. Эффективность обучения на этом

этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий. Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Тренировка состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20 % времени всего): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др. Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70 % времени) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств. Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем - силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10 % времени занятия): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов. Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом. Обязательное условие занятий с юными каратистами - всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

### **3.3. Методы выявления и отбора одаренных детей**

Проблема работы с одаренными учащимися чрезвычайно актуальна для современного Российского общества. Выявление, поддержка, развитие и социализация одаренных детей становятся одной из приоритетных задач современного образования. Работа с одаренными и способными учащимися, их выявление и развитие является одним из важнейших аспектов деятельности ДЮСШ №2. Создание условий для развития одаренных детей, в отношении которых есть надежда на качественный результат в развитии их способностей, является одним из главных направлений в работе. Систему воспитания администрация и тренерско преподавательский состав строит как специально организованный педагогический процесс, направленный на формирование убеждений, норм нравственного поведения, черт воли, характера, эстетического вкуса личности воспитанника, готового к дальнейшему продолжению образования, профессиональной деятельности, социализации в современном обществе. Воспитание в школе осуществляется планомерно, в рамках специально организованной воспитательной работы. Ведущее место в этой работе, бесспорно, принадлежит организации учебно-тренировочного процесса с наиболее перспективными спортсменами. Особенность этого процесса в том, что не воспитанник адаптируется в нем к имеющимся образовательным условиям, а условия дополнительного образования проектируются на индивидуальность ребёнка. В школе решаются основные задачи по выявлению одаренных детей, начиная с групп базового уровня подготовки, через общение с родителями, создание благоприятных условий для развития детей. В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно- тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу. Важным направлением деятельности по поддержке одаренных детей является совершенствование и обновление материально-технической и методической базы спортивных школ. План работы ДЮСШ №2 предусматривает выявление и поддержку одаренных детей, подростков и молодежи, создание условий для участия в соревнованиях различного уровня, их общественное признание. Основные принципы работы по развитию способностей детей основаны на:

- индивидуализации;
- дифференцированном подходе;
- личностно-ориентированном подходе.

Основные модули работы с одаренными детьми по развитию спортивных способностей:

1. Выявление одаренности из общей среды (отбор и спортивная ориентация в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных) и определение динамики развития физических способностей (мониторинг развития физических способностей, контрольно-переводные нормативы)

2. Обогащенная образовательная среда, предоставляющая возможность проявления и развития физических способностей, эксклюзивное образование (создание у ребенка мотивации к развитию своих способностей, система подготовки спортсмена, система спортивных соревнований различного уровня)

3. Ресурсное обеспечение (материально-техническая база школы, кадровое (тренерско-преподавательский состав высокой квалификации) и научно-методическое обеспечение

4. Постшкольное сопровождение, профессиональная ориентация

5. Управление и координация всей этой деятельностью.

Методы отбора одаренных детей:

1. Педагогическое наблюдение

2. Контрольные испытания (тесты)

3. Социологическое исследование

4. Медико-биологическое обследование

Ожидаемые результаты работы с детьми по развитию их двигательных способностей: творческая самореализация воспитанников, которая проявится:

- высоких спортивных результатах;

- победах в соревнованиях различного уровня;

- выполнении разрядов;

- продолжение спортивного образования в средне-специальных и высших учебных заведениях физкультурно-спортивной направленности.

#### **3.4. Требования техники безопасности (для базового и углубленного уровней)**

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий каратэ могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие удары, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

10. Для занятий каратэ занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности.

#### **4. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

Целью тренировочного процесса наряду с достижение высокого спортивного результата должно быть всестороннее и гармоническое развитие личности. Добиваться реализации этой цели невозможно без использования основных принципов воспитания: научности; связи воспитания с жизнью; воспитания личности в коллективе; единства требования и уважения к личности; последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий; индивидуального и дифференцированного подхода; опоры на положительное в человеке.

Руководствуясь этими принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося в спортивной секции, уровня его воспитанности. Специфика воспитательной работы в спортивных школах в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочные занятия. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель должен постоянно следить, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю. Главные воспитательные факторы: личный пример и

педагогическое мастерство тренера-преподавателя; четкая творческая организация тренировочной работы; формирование и укрепление коллектива; правильное моральное стимулирование; пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов; творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной год обучения и в обсуждении итогов его выполнения; товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность; эстетическое оформление спортивных залов и сооружений.

В тренерских комнатах, на информационных стендах необходимо постоянно обновлять стенд спортивной славы, где представлены фотографии, призы, награды, завоеванные спортсменами школы за время ее существования. Это способствует воспитанию клубного патриотизма, как одной из конкретных форм общего чувства патриотизма спортсмена. Эффективными формами воспитательной работы может быть торжественное празднование дня открытия школы и выпуска учащихся, окончивших ее. Большую помощь в идейном воспитании молодых спортсменов окажут встречи с известными спортсменами. Эти мероприятия несут прямое воспитательное воздействие на личность спортсмена, на рост его самосознания, чувство ответственности.

Необходимо широко использовать воспитательные возможности вечеров отдыха, концертов самодеятельности. В таких мероприятиях пробуждается чувство коллективизма, активность юных спортсменов, теснее и многообразнее становятся их контакты. Подготовка к вечерам стимулирует спортсменов повышать культурную и политическую эрудицию. Этим целям служат фотовитрины, плакаты наглядной агитации, стенды славы сборных команд. Правильно подобранные книги, журналы, газеты, лекции, встречи с интересными людьми.

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы: утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных, как в спортивной, так и в общественной жизни; ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ; постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы; создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов; активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением; участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год; культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, дискотек, встречи с интересными

людьми, болельщиками, молодежными коллективами предприятий и организаций, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство с достопримечательностями мест пребывания и др.).

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий необходимо четко с координировать с тренировочным процессом. Например, длительный выезд на экскурсию или на шефское предприятие во время сборов следует планировать на разгрузочный день, а в дни повышенных нагрузок предложить спортсменам короткую развлекательную программу или прослушивание музыкальных записей.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами должно отводиться и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, проведением и высказываниями спортсмена, тренер-преподаватель может сделать вывод, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Ведь именно напряженная атмосфера ответственных соревнований проверяет не только устойчивость спортивно-технических навыков, но и психологическую подготовленность спортсмена. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо фиксировать в специальном журнале спортивные результаты своих воспитанников, комментировать их поведение во время соревнований, настраивать на занятие определенного места и на протяжении конкретных волевых качеств, отмечать недостатки в психологической подготовке. Тренеру-преподавателю следует постоянно помнить, что комплексный подход к воспитанию юного спортсмена предполагает изучение, учет и использование всех факторов воздействия на личность не только в спорте, но и в быту. Разрабатывая план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен предусматривать особенности бытового поведения учащихся, их учебной и общественной деятельности, факторы влияния на их поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние.

## **5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются

неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности. Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер - преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения май текущего года.

Форма промежуточной аттестации состоит из пяти разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки – (сдача контрольно-переводных нормативов)
3. Оценка уровня технического мастерства (экзаменационная программа по традиционному каратэ на «кю»)
4. Оценка технических умений в других видах спорта;
5. Оценка посещаемости занятий.

Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий уровень (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма промежуточной аттестации состоит из пяти разделов:

1. Оценка теоретических знаний;
2. Оценка уровня физической подготовки – (сдача контрольно-переводных нормативов)
3. Оценка уровня технического мастерства (экзаменационная программа по традиционному каратэ на «кю»)
4. Оценка технических умений в других видах спорта;
5. Оценка посещаемости занятий

Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта каратэ Единой Всероссийской спортивной квалификации. По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении образовательной программы.

### **Уровни стилевой подготовки по каратэ для прохождения промежуточной аттестации**

#### **Базовый уровень**

1 уровень – с 9 кю по 8 кю

2 уровень – с 7 кю

3 уровень – с 6 кю

4 уровень – с 6-5 кю

5 уровень – с 5- 4 кю

6 уровень – с 4 кю

#### **Углубленный уровень**

1 уровень – с 4 кю

2 уровень – с 4 кю

3 уровень – с 4-3 кю

4 уровень – с 4-2 кю

### **Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения образовательной программы**

*Таблица 1*

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения базового уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	10	8
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	14	12
Прыжок в длину с места, см	130	128
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	1	4
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	22	20

*Таблица 2*

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения базового уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	14	10
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	16	14
Прыжок в длину с места, см	138	135
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	2	7
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	24	22

Таблица 3

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения базового уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	20	15
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	20	18
Прыжок в длину с места, см	150	142
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	3	10
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	30	28
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	55	55

Таблица 4

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения базового уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	30	20
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	24	22
Прыжок в длину с места, см	165	154
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	4	12
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	34	31
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	60	60

Таблица 5

Контрольные упражнения для групп 5-го года обучения базового уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	35	25
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	28	26
Прыжок в длину с места, см	170	160
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	6	15
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	35	33
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	65	67

Таблица 6

Контрольные упражнения для групп 6-го года обучения базового уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	40	30
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	30	28
Прыжок в длину с места, см	175	165
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	7	16
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	36	34
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	68	70

Таблица 7

Контрольные упражнения для групп 1-го года обучения углубленного уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	40	32
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	31	28
Прыжок в длину с места, см	175	165
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	7	16
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	36	34
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	70	70

Таблица 8

Контрольные упражнения для групп 2-го года обучения углубленного уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	42	33
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	32	29
Прыжок в длину с места, см	177	167
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	7	17
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	37	34
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	70	70

Таблица 9

Контрольные упражнения для групп 3-го года обучения углубленного уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	45	35
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	34	30
Прыжок в длину с места, см	180	170
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	8	18
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	37	35
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	73	75

Таблица 10

Контрольные упражнения для групп 4-го года обучения углубленного уровня сложности программы

Контрольные упражнения	Юноши	Девушки
Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	50	40
Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	35	33
Прыжок в длину с места, см	185	175
Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	8	20
Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	38	36
Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	75	77

Для зачисления в группы каратэ на базовом и углубленном уровне подготовки используются нормативы по общей физической и специальной физической подготовки Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта каратэ, а также уровень технического мастерства на основании экзаменационной программы по традиционному каратэ на «кю».

## ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зацiorsкий В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
10. Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М., 1995 г.
11. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами.// Система подготовки спортивного резерва. –М., 1994 г.
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,М.: ФиС 1986
13. Лаптев А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
14. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
15. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
16. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
17. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
18. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
19. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
20. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

21. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003
22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
23. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
24. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993
25. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
- Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
26. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
27. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
28. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
29. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988 - 336 с.
30. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

#### Перечень Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>.
2. Федерация каратэ Архангельской области <http://www.karate29.ru>
3. Федерация каратэ России - <http://ruswkf.ru/>
4. Всемирная федерация каратэ в России - <http://karatewkf.ru5>. Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>.
5. Всемирное антидопинговое агентство –<http://www.wada-ama.org>.
6. Мир каратэ - [http://karate.ru/sportivnoe\\_karate/](http://karate.ru/sportivnoe_karate/)

