

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» БАЛТАСИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА (МБУ «СШ»)**

РАССМОТРЕНО
Заседание тренерского совета
МБУ «СШ»
протокол № 02
от « 10 » сентября 2019 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБУ «СШ»
М.Ф.Исмагилов

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта
ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта
всестилевое каратэ , утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 14.03.2016г. №237

Срок реализации программы 6 лет

Ф.И.О. разработчиков Программы:

Галимзянов Л.Г. – инструктор-методист МБУ СШ
Базагутинов А.Ш. - тренер первый категории МБУ СШ
Камалова Ф.Н. – заместитель директора по СР МБУ СШ

Балтаси
2019

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	7
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	19
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	37
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	52
VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.....	53

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по всестилевому каратэ составлена в соответствии с приказом Министерства спорта России от 24.10.2012 № 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 07.07.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Санитарноэпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.), письма Минобрнауки России от 11.12.06г. № 061844

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ утвержден 14 марта 2016 г приказом Министерства спорта Российской Федерации № 237 (далее - ФССП) разработан на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (далее - Федеральный закон) и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525), и определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку в соответствии с Федеральным законом.

Настоящая программа содержит нормативно-програмные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Тренировочная программа направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся на обеспечение их духовно-нравственного, патриотического и трудового воспитания, на выявление и поддержание талантов, на профориентацию обучающихся, их социализацию и адаптацию к жизни в обществе, формирование общей культуры обучающихся.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание тренировочного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

Актуальность.

Данные изменения в названиях этапов имеют для теории и методики современного каратэ принципиальное значение. Они отражают специфику всестилевого каратэ, отличающую его от большинства других спортивных единоборств.

Характеристика избранного вида спорта

Всестилевое каратэ как вид боевого искусства сформировался на базе каратэ до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия.

Всестилевое каратэ как вид спорта представляет собой условное единоборство, регламентированное официальными правилами соревнований. Личные и командные соревнования всестилевого каратэ проводятся по трем дисциплинам: весовая категория, ката (ката бункай, СЗ-ката), двоеборье.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта всестилевое каратэ, содержащих в своем наименовании словосочетания "категория"

(далее - весовая категория); "командные соревнования" (далее - командные соревнования); "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа" (далее - ката); "ОК - ката - бункай" (далее - ката - бункай); "ОК - двоеборье" (далее - двоеборье); "СЗ - ката - соло", "СЗ - ката - соло с предметом", "СЗ - ката - пара", "СЗ - ката - пара с предметами", "СЗ - ката - группа", "СЗ - ката - группа смешанная", "СЗ - ката - группа смешанная с предметами", "СЗ - ката - группа - приемы ногами", "СЗ - ката - самооборона (2 человека)", "СЗ - ката - самооборона (4 человека)",

(далее - СЗ - ката) определяются в Программе и учитываются при: - составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства; - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Предлагаемая программа подготовлена на основе результатов обобщения многолетнего тренерского опыта работы со спортсменами различных возрастных групп и квалификации и анализа современных данных научно-педагогических исследований в области теории и методики каратэ и других спортивных единоборств.

Программа регламентирует тренировочный процесс как модель построения системы многолетней подготовки юных спортсменов на различных возрастных этапах, направленной на достижение следующих важных целей:

1. Укрепление здоровья и повышение уровня развития физических и психических качеств занимающихся в соответствии с их возрастными возможностями;
2. Качественное освоение широкого арсенала приемов всестилевого каратэ и тактических моделей их применения в соревнованиях по кумитэ и ката, ускоряющих повышение результативности состязательной деятельности;
3. Позитивное воздействие на формирование личностных качеств занимающихся, в соответствии, как с общепринятыми, так и установленными в каратэ нормами поведения и морали, гражданской и спортивной этики.
4. Расширение разнообразия досуговой деятельности детей и подростков с целью заполнения свободного от общеобразовательной учебы времени, которая бы одновременно укрепляла и развивала их двигательный и интеллектуальный потенциал, отвлекала от улицы и предупреждала развитие вредных и пагубных привычек.

Достижение этих целей требует от тренеров конкретизации их деятельности на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса за счет применения четко ориентированных установок, средств и методов, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчиненности и направленных на ускорение динамики овладения техникой и тактикой каратэ. Занятия целесообразно проводить в группах с определенными для каждого возраста и квалификации объемами и интенсивностью тренировочных и соревновательных нагрузок. Их увеличение должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании специализированных тренировочных средств.

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

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

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой.

Данная тренировочная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы тренировки:**

- групповые тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- тестирование
- участие в различных соревнованиях и тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся и достижение высших спортивных результатов посредством систематических занятий по всестилевому каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая система многолетней спортивной подготовки в спортивных школах, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Тренировочные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта всестилевое каратэ;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта всестилевое каратэ.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта всестилевое каратэ; - формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта вестилевое каратэ;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Образовательные организации, реализующие образовательные программы в области физической культуры и спорта для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку).

В структуру тренировочной программы входят 8 блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинский контроль
8. Воспитательная работа

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

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

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное

на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций».

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

Нормативная часть программы является официальным документом, в соответствии с которым планируется подготовка спортивного резерва в Российской Федерации. На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки учебных групп и отдельных спортсменов с учетом их квалификации, возраста и условий тренировки.

2.1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Ката			
Этап начальной подготовки	2	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	3
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	2
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, СЗ - ката			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	18	2

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд КМС. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд Мастера спорта.

Условия зачисления в спортивную школу, комплектование у тренировочных групп и порядок перевода спортсменов на каждый последующий год тренировки. Спортсменами-учащимися Спортивных Школ могут быть дети, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Продолжительность тренировки на этапах многолетней подготовки, максимальный объем тренировочной работы в неделю и минимальное количество занимающихся в группах устанавливается в соответствии с Уставом МБУ «СШ».

Для реализации поставленных целей в тренировочном процессе используются образовательные программы физкультурно-спортивной направленности. Все тренировочные программы являются модифицированными и представляют стандарт тренировки по данным направлениям. Программы по видам спорта реализуются, исходя из вида учреждения, функций и задач, этапа подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности занимающихся:

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ

Таблица № 2

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Ката								
Общая физическая подготовка (%)	39	31		19	18	17	16	
Специальная физическая подготовка (%)	13	17		18	20	22	22	
Технико-тактическая подготовка (%)	40	43		48	47	48	48	
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	6	5		6	6	4	4	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2	4		9	9	9	10	

2.3. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта всестилевое каратэ

Таблица № 3

Виды спортивных	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершен	Этап высшего
х				

соревнований	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	ствования спортивного мастера	спортивного мастера
Контрольные	-	2	2	2	2	4
Отборочные	-	2	2	2	2	3
Основные	-	-	3	3	2	2
Главные	-	-	1	1	2	2

2.4. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта всестилевое каратэ

Таблица № 4

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

Телосложение

1 - незначительное влияние.

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица №5

Этапный норматив	тапы и годы спортивной одготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастера	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	Количество часов в неделю	6	9	14	18	28

Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6	12
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456	1664
Общее количество тренировок в год	156	156	208	312	312	624

2.5. Медицинские, возрастные и психологические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта вестилевое каратэ; - соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта вестилевое каратэ;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

-наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе СС:

- развитие и совершенствование специальных физических (скоростная и силовая выносливость, специализированные проявления быстроты и силы) и психических качеств;
- изучение приемов и ката традиционного каратэ, относящихся к категории повышенной сложности, успешное участие в квалификационных испытаниях на присвоение квалификационных разрядов 2 и 1 кю и квалификационного звания 1 дан;
- совершенствование техники и тактики спортивного вестилевого каратэ;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого ранга;
- достижение стабильных спортивных результатов, характерных для стадии первых больших успехов, выполнение нормативов, необходимых для присвоения звания Мастера спорта РФ.

На этапе тренировки СС ведется поиск путей наиболее полной реализации возможностей организма молодого спортсмена и его двигательного потенциала в соревновательной деятельности. Поэтому особое внимание в процессе СС следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Тренировки приобретают специализированную направленность, в них используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения высоких результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

При совершенствовании технико-тактической подготовленности большое внимание также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации боевых действий в экстремальных условиях соревновательных поединков. Тренировочная деятельность тренера в основном направлена на специализирование психофизиологических функций молодых спортсменов, в результате которого у них сокращается время двигательных

реагирований, улучшается концентрация и распределение внимания, точнее фиксируются изменения дистанционных и временных параметров боевых взаимодействий с различными соперниками.

С 16 лет у юношей и девушек начинает улучшаться двигательная память, позволяя им быстро осваивать большой арсенал атакующих и защитно-ответных приемов, их комбинаций, ката повышенной исполнительской сложности, сохранять необходимую величину амплитуд, динамику и точность выполняемых боевых действий в вариативных условиях соревновательного поединка.

Создаются предпосылки для развития оперативного тактического мышления, требующего быстроты восприятия и анализа информации о намерениях и действиях соперника в условиях дефицита времени для выбора и применения адекватных техникотактических средств.

Имеет место некоторый прогресс в формировании психических качеств, в частности эмоциональной устойчивости и выдержки. Однако уровни их проявлений в большей мере основаны на индивидуальных свойствах личности.

У молодых каратэк в возрасте 14-18 лет начинает формироваться индивидуальный стиль ведения поединков и выполнения ката. Это требует коррекции используемого спортсменом-кумитистом состава боевых действий, ситуаций их подготовки и применения. Следовательно, освоение им основных средств всестилевого каратэ должно быть усилено дальнейшим специализированием двигательных и психических качеств, формированием тактических умений.

Для спортсмена, специализирующегося в ката, индивидуализация характера их выполнения может зависеть от его конституции, возможного доминантного развития какого-либо физического качества, уровня технической подготовленности, артистизма, которые выражаются в выборе ритма исполнения всего ката и скорости отдельных движений и комбинаций, расстановке силовых акцентов и временных пауз, подборе средств выразительности и др.

2.6. Предельные тренировочные нагрузки

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности молодых каратэк и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяют три основные формы контроля: оперативный, текущий и этапный (итоговый).

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку:

- реакций организма спортсмена на тренировочные или соревновательные нагрузки;
- качества выполнения отдельных технико-тактических действий и их комбинаций;
- поведения спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования техникотактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный (итоговый)

контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами полугодового или годового макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

При выборе интенсивности выполнения каждого тренировочного задания необходимо определить преимущественную направленность нагрузки в рамках определенных физиологических границ зон интенсивности.

Зоны интенсивности и преимущественная направленность тренировочных нагрузок ЧСС

Таблица № 6

ЧСС (ударов в мин)	Зоны интенсивности	Направленность нагрузки (развитие физических качеств)
10 – 130 аэробная	восстановительная пассивная гибкость	координационные способности
140 – 170 аэробная	развивающая активная гибкость	ловкость, общая выносливость
170 – 180 смешанная	аэробно-анаэробная	силовая выносливость
Свыше 180	анаэробная лактатная	скоростная выносливость
не информативна	анаэробная алактатная	быстрота, скоростно-силовые, максимально-силовые

2.7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Таблица № 7

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Период фундаментальной подготовки – функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Общеподготовительный этап – техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Специально-подготовительный этап – модель соревновательной нагрузки	К
Предсоревновательный – выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный – восстановление после соревновательных нагрузок	В

Где: РФ – развивающее -физический, РТ – развивающе – технический, К – контрольный

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ – микроцикле

Таблица № 8

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП (сор-ая подготовка)	-
Вторник	ОФП СП	100
	СорП	-
		-
Среда	ОФП СП	45
	СорП	30
		25
Четверг	ОФП СП	100
	СорП	-
		-

Пятница	ОФП СП	48
	СорП	42
		10
Суббота	ОФП СП	100
	СорП	+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ – микроцикле

Таблица № 9

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП СП	40
	СорП	44
		16
Вторник	ОФП СП	22
	СорП	64
		14
Среда	ОФП СП	35
	СорП	51
		14
Четверг	ОФП СП	33
	СорП	67
		-
Пятница	ОФП СП	25
	СорП	50
		25
Суббота	ОФП СП	100
	СорП	+ парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

* СорП — соревновательная подготовка

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К – микроцикле

Таблица №10

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП СП	15
	СорП	73
		12
Вторник	ОФП СП	80
	СорП	20
		-
Среда	ОФП СП	25
		60
	СорП	15
Четверг	ОФП СП	40
	СорП	60
		-

Пятница	ОФП СП СорП	32 48 20
Суббота	ОФП СП СорП	76 - 24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

СорП — соревновательная подготовка

2.8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гимнастическая стенка	штук	6
3.	Зеркало (1,6 x 2 м)	штук	6
4.	Макивара	штук	8
5.	Мат гимнастический	штук	6
6.	Мешок боксерский	штук	8
7.	Мяч баскетбольный	штук	2
8.	Мяч волейбольный	штук	2
9.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
10.	Мяч футбольный	штук	2
11.	Напольное покрытие татами	комплект	1
12.	Палка гимнастическая	штук	14
13.	Подушка боксерская	штук	4
14.	Секундомер	штук	3
15.	Скакалка	штук	14
16.	Скамейка гимнастическая	штук	4
17.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
18.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
19.	Эспандер	штук	14

№ п / п	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование		
		Ра сч	Этапы спортивной подготовки

	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	етная единица	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Защитные накладки на ноги	пар	на чел	-	-	1	2	1	2	1	2
2	Капа (зубной протектор)	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
3	Каратэги	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
4	Кимоно для каратэ	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм ветрозащитный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
6	Костюм спортивный тренировочный	штук		-	-	1	1	1	1	1	1
7	Кроссовки легкоатлетические	пар		-	-	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки (шингарды)	пар		-	-	1	2	1	2	1	2
9	Перчатки снаряжные	пар		-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10	Пояс	пар		-	-	1	3	1	3	1	3
11	Протектор на грудь (женский)	штук		-	-	1	2	1	1	1	1
12	Протекторбандаж для паха	штук		-	-	1	2	1	2	1	2
13	Футболка с коротким рукавом	штук		-	-	2	1	2	1	2	1
14	Шлем защитный для всестилевого каратэ	штук		-	-	1	2	1	2	1	2

Спортивной формой участника является спортивная одежда особого кроя белого цвета, состоящая из штанов, куртки и пояса. Требования к спортивной одежде, а также места и условия размещения на одежде логотипов Федераций, клубов, спонсоров, а также номера, присвоенного на мандатной комиссии определяются Регламентом Федерации или Положением о соревнованиях. Спортсмены соревнуются босиком.

Спортсмены во время поединков обязаны использовать следующие защитные средства:

- спортсмены мужского пола - паховый протектор (защитную раковину);
- спортсмены женского пола – протектор на грудь;
- спортсмены всех возрастных групп, кроме группы мужчин и женщин - протекторы на голень и подъем стопы;
- младшие юноши и младшие девушки – накладки на руки

Формы и режим занятий:

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия; - медицинское тестирование и контроль.

2. Продолжительность учебно-тренировочных занятий в:

- НП- не более двух академических часов по 45 мин;
- Т(СС)- не более 3 акад. часов;
- ССМ-1 г.о., ССМ-2 г.о., ВСМ, не более 4-х академических часов по 45 минут при одноразовом и не более 3-х академических часов по 45 минут при двухразовом тренировочном занятии в день.

Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод спортсменов в следующие группы обучения обуславливается стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов. На период учебно-тренировочных сборов (в спортивно- оздоровительном лагере) численность обучаемых в учебных группах и режим учебно-тренировочной работы устанавливается в соответствии с численностью обучаемых и режимами работы специализированных классов.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности спортсменов разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

3. Спортивно-массовые мероприятия проводятся по утвержденному календарному плану.

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание данной программы, предполагает наличие специального кабинета, с имеющимся в нем необходимой видеотехникой. Из дидактического обеспечения необходимо наличие специальных тренировочных упражнений для развития необходимых физических качеств, дневника спортсмена, некоторых таблиц и диаграмм.

2.10. Структура годичного цикла

Подготовительный период в годичном одинарном макроцикле (продолжительностью до 5-ти месяцев) обычно состоит из следующих этапов:

- общеподготовительного (2 – 2,5 месяца);
- контрольно-подготовительного (1 – 1,5 месяца);
- интегральной подготовки (до 1 месяца);
- предсоревновательного (15 – 20 дней).

На предсоревновательном этапе в обстановке централизованной подготовки на региональных тренировочных сборах (УТС), итогом которой обычно является участие в первенстве страны, тренировочный процесс должен моделировать режим чередования нагрузок и отдыха, соответствующий условиям деятельности в предстоящих соревнованиях.

Соревновательный период состоит из собственно соревновательного (суммарно 1 – 1,5 месяца) и восстановительного (суммарно 0,5 – 1 месяц) этапов.

Его содержание обычно включает в себя следующие стадии:

- успешное участие в отборочных соревнованиях межрегионального и федерального рангов;
- после соревновательную реабилитацию;
- индивидуальную технико-тактическую и функциональную подготовку с личным тренером;
- участие в неофициальных состязаниях (желательно международных), моделирующих условия соревновательной деятельности главных соревнований;
- небольшую после соревновательную реабилитацию;
- централизованную подготовку в составе сборной команды страны на ТМ;
- участие в главных соревнованиях года.

После завершения отбора сильнейших спортсменов на первенствах страны и после соревновательной реабилитации начинается их целенаправленная подготовка к официальным международным соревнованиям. Тренировочный процесс на этом этапе отличается значительной интенсивностью интегральной подготовки как в форме индивидуальных занятий с тренером, так и в виде боевой практики. Основной упор делается на совершенствование ее тактической составляющей. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической разгрузки спортсменов, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

В переходный период после соревновательная реабилитация и повышение техник тактического потенциала по содержанию имеют существенные особенности для каратэ с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, спортсмены, отобравшиеся в состав сборных команд в тех возрастных категориях, для которых проводятся международные соревнования, продолжают подготовку и участвуют в официальных соревнованиях международного календаря. Однако для них после окончания периода отборочных соревнований обязателен первый восстановительный этап продолжительностью обычно две – три недели. Большинству же спортсменов данной возрастной категории, для которых участие в ближайших крупных официальных соревнованиях не предусматривается, целесообразно продолжить технико-тактическое совершенствование, скорректированное по итогам выступлений в серии состязаний прошедшего сезона.

В летние месяцы для всех возрастных категорий юных квалифицированных каратэ на первый план выдвигается проблема повышения двигательного потенциала и психической реабилитации (второй восстановительный этап).

Разделение годичного макроцикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировочные занятия, как правило, разнообразны по используемым средствам и решаемым на них задачам. Исключение составляют несколько первых занятий годичного макроцикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Соревнования являются превалирующим ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных спортсменов- каратэ. Рациональное распределение соревнований в годичном макроцикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию года, позволяет ускорить адаптацию организма спортсмена к тренировочным и соревновательным нагрузкам и повысить уровень функциональной, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Непрерывность повышения уровня владения техникой и тактикой всестилевого каратэ, а также функциональной подготовленности двигательного аппарата и психической сферы спортсменов достигается подбором микроциклов перед каждым ответственным соревнованием. Распределение нагрузок в этих микроциклах должно быть подчинено

генеральной установке на успешное выступление в данном соревновании. В случае необходимости возможна коррекция объемов и содержания тренировочных занятий на основе срочной оценки состояния спортсмена.

В микроциклах моделируются условия официальных соревнований российского или международного календаря с обычной для них двухдневной (личные соревнования) или трехдневной (командные и личные соревнования) продолжительностью. Параллельно с упражнениями специализированного характера используются средства физической подготовки, служа в этом случае преимущественно реабилитационным целям или предупреждению возможных перегрузок психической сферы спортсменов.

Графическое изображение годового макроцикла представляет собой несколько расположенных одна под другой волнообразных линий, нижняя из которых изображена в виде повторяющихся малых «волн» разной высоты, характеризующих динамику нагрузок в следующих друг за другом микроциклах (в основном недельной продолжительности). Вторая линия «волн» среднего масштаба выражает общую тенденцию нагрузок нескольких «малых» волн в пределах мезоциклов тренировочного процесса. Верхняя линия больших «волн» отображает общую тенденцию динамики средних «волн» в период больших циклов тренировки. Вершинами графика являются соревнования с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание микроциклов лимитируется объемом и интенсивностью намеченных нагрузок и распределением соревнований, участие в которых запланировано, по периодам и этапам годового макроцикла. По своему построению микроциклы могут быть:

- втягивающими;
- обще-подготовительными;
- контрольно-подготовительными;
- подводящими;
- соревновательными;
- ударными;
- восстановительными.

Втягивающие микроциклы характеризуются невысокой суммарной нагрузкой и направлены на подведение организма спортсмена к предстоящей напряженной тренировочной работе в обще-подготовительных микроциклах. Применяются в первом мезоцикле подготовительного периода, а также после болезни спортсмена.

Обще-подготовительные микроциклы характеризуются большим суммарным объемом нагрузок. Их основная цель – стимуляция адаптационных процессов в организме спортсменов, решение главных задач физической, технико-тактической, волевой и специальной психической подготовки. Микроциклы этого вида составляют основное содержание подготовительного периода.

Контрольно-подготовительные микроциклы в свою очередь подразделяются на специально подготовительные и модельные.

Специально подготовительные микроциклы характеризуются средним объемом тренировочной нагрузки и ее высокой интенсивностью за счет использования в основном упражнений интегрального соревновательного характера. Тренировочный процесс в этих микроциклах направлен на достижение необходимого уровня специальной работоспособности в соревнованиях, совершенствование технико-тактических навыков и умений, специальную психическую подготовленность.

Модельные микроциклы связаны с моделированием соревновательного регламента в процессе тренировочной деятельности и направлены на контроль за уровнем подготовленности и повышение способностей к реализации накопленного двигательного потенциала спортсмена. Общий уровень нагрузки в нем может быть более высоким, чем в предстоящем соревновании (правило превышающего воздействия). Приближение условий тренировки к требованиям соревнований достигается соответствующим моделирующим

построением занятий с перерывами для восстановления. Важно также изменять интенсивность упражнений и продолжительность частей занятий с непрерывной двигательной активностью. Повышение интенсивности достигается сериями боев или совершенствуемых действий в индивидуальной работе на снарядах или парных упражнениях, которые по своей плотности должны моделировать или превышать требования к участнику соревнований. Высокая моторная плотность тренировок и серий боев необходима для повышения недостающего им уровня психической напряженности, присущей ответственным соревнованиям. В свою очередь, перерывы между частями занятий служат улучшению состояния спортсменов. Высокоинтенсивные серии боев и других форм тренировочного занятия воздействуют в основном на психическую сферу каратэ, так как повышение уровня специализированности анализаторных систем и надежности их проявлений быстрее достижимы благодаря ударным нагрузкам. Чрезмерная же длительность занятий вызывает монотонию и психические перегрузки.

Эти два вида контрольно-подготовительных микроциклов используются на заключительных этапах подготовительного периода и некоторых стадиях соревновательного периода.

Содержание подводящих микроциклов может быть разнообразным. Оно зависит от системы подведения спортсмена к состязаниям, индивидуальных особенностей его подготовки к главному соревнованию на заключительном этапе. В данных микроциклах могут решаться вопросы полноценного восстановления и психической настройки. В целом они характеризуются невысоким уровнем объема и суммарной интенсивности нагрузок.

Соревновательные микроциклы имеют основной режим, соответствующий программе предстоящих соревнований. Структура и продолжительность этих микроциклов определяется количеством соревнований, спецификой организации и проведения каждого из них, общим количеством запланированных боев или выступлений, паузами между соревнованиями и др. Выделяются три фазы соревновательных микроциклов:

- предсоревновательная фаза – 3 – 5 дней;
- собственно соревновательная фаза – 1 – 2 дня;
- послесоревновательная фаза – 3 – 5 дней.

Предсоревновательная фаза попадает на дни непосредственно предшествующие соревнованиям. Если они проводятся в другом городе, то в это время, как правило, осуществляются проезд к месту соревнований, размещение в гостинице, организация питания и условий для тренировок, регистрация в мандатной комиссии и другие необходимые мероприятия. Обычно предсоревновательная фаза направлена на снижение нагрузки. Но при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности иногда бывает целесообразно сохранять достаточно большой уровень тренировочных нагрузок, позволяющий поддерживать достигнутую тренированность.

Собственно соревновательная фаза приходится на дни соревнований и строится с учетом режима предстоящих боев или выступлений. В свободные от соревнований дни в тренировке каратэ могут успешно использоваться индивидуальные занятия с тренером, самостоятельная работа на снарядах, парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в этой фазе соревновательного микроцикла может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность. Послесоревновательная фаза обычно падает на дни соревнований, в которых спортсмен уже не принимает участия, и время, занятое возвращением к месту постоянного проживания и последующими реабилитационными мероприятиями. В зависимости от характера прошедших соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др., данная фаза может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность.

В тренировочной практике широко применяются так называемые ударные микроциклы. Они используются в тех случаях, когда время подготовки к какому-то

соревнованию ограниченно, а спортсмену необходимо быстрее добиться определенных адаптационных перестроек. При этом ударным элементом могут быть объем нагрузки, ее интенсивность, концентрация упражнений повышенной технической сложности и психической напряженности, проведение занятий в экстремальных условиях внешней среды. Ударными могут быть обще-подготовительные, контрольно-подготовительные и соревновательные микроциклы в зависимости от этапа годичного макроцикла и его задач.

Восстановительные микроциклы обычно завершают серию интенсивных общеподготовительных и контрольно-подготовительных микроциклов, а также в обязательном порядке планируются после напряженной соревновательной деятельности. Их основная роль сводится к обеспечению оптимальных условий для восстановительных и адаптационных процессов в организме спортсмена. Это обуславливает невысокую суммарную нагрузку таких микроциклов, широкое применение в них средств активного отдыха.

В отдельных микроциклах должна планироваться как работа разной направленности, обеспечивающая по возможности совершенствование различных сторон подготовленности, так и работа более или менее выраженной преимущественной направленности в соответствии с закономерностями построения тренировки на конкретных этапах годичной и многолетней подготовки.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Распределение времени в тренировочном плане на основные разделы тренировки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

На каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки в перспективе высокого класса для команд высших разрядов.

ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1	2	1	2	3	4
Ката						
Общая физическая подготовка	122	145	119	130	141	150
Специальная физическая подготовка	40	80	112	145	183	206
Технико-тактическая подготовка	125	201	300	342	400	449
Теоретическая и психологическая подготовка	19	23	37	44	33	37

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	19	56	66	75	94
--	---	----	----	----	----	----

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Предупреждение травматизма при занятии каратэ.

Необходимые условия безопасности при занятиях каратэ:

- к занятиям допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях;
- при проведении занятий должно соблюдаться расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- аптечка укомплектованная всем необходимым находится в спортивном зале или у медицинского работника;
- перед началом занятий необходимо проверить готовность зала:
 - убрать все посторонние и выступающие предметы;
 - проверить чистоту пола;
 - наличие освещения и вентиляции в зале;
 - убедиться в исправности инвентаря;
 - проветрить помещение;
 - проверить температурный режим в зале;
- спортсмены должны быть в соответствующей занятию спортивной форме;
- проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм;
- перед занятием напомнить о правилах безопасности на данном занятии и требовать их исполнения;
- научить спортсменов вести дневник самоконтроля;
- проверить численность группы и заполнить журнал учебно-тренировочных занятий;
- начинать занятие с разминки, затем переходить к основной части;
- занятие должно быть организовано согласно плана - конспекта занятия;
- необходимо соблюдать порядок и дисциплину на занятии;
- в конце занятия провести заминку;
- учить спортсменов правильному и безопасному выполнению упражнений;
- осуществлять страховку занимающихся в необходимых случаях;
- по медицинским показаниям знать физическую подготовленность и функциональные возможности спортсменов;
- не оставлять детей без присмотра во время занятия;
- чередовать нагрузку и отдых во время занятия;
- вести контроль за физическими нагрузками и обучать детей самоконтролю;
- уметь визуально определять самочувствие по внешним признакам;
- при плохом самочувствии освободить учащегося от занятия;
- не допускать входа и выхода в зал без разрешения тренера до, во время, и после занятий;
- требовать от спортсменов прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя;
- в процессе занятий и игр спортсмены обязаны соблюдать правила занятий и игр;
- избегать столкновений, толчков, ударов во время занятий;
- при падении уметь сгруппироваться, выполнять приемы самостраховки;

- при обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а спортсменов вывести в безопасное место;
- при получении учащимся травмы немедленно остановить занятие, оказать ему первую помощь, пригласить медработника, сообщить о случившемся администрации школы и родителям;
- после занятия убрать инвентарь в места хранения, выключить освещение;
- проводить детей в раздевалку, напомнить им порядок пользования душевыми помещениями;
- проверить верхнюю одежду спортсменов;
- напомнить учащимся о соблюдении правил дорожного движения и пользования общественным транспортом;
- проследить за выходом спортсменов с территории школы;
- закрыть раздевалки и сдать ключи на вахту;
- о всех обнаруженных недостатках сообщить администрации школы.

3.2. РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК

В нашей стране проводится много мероприятий по предупреждению травм при занятиях спортом и физической культурой.

Борьба с детским травматизмом - обязательная составная часть работы тренера по охране и укреплению здоровья школьников. Травматизм еще занимает значительное место в тренировочном процессе. Всероссийская Межведомственная комиссия по снижению травматизма и предупреждению травматизма среди школьников отмечает, что низкая эффективность работы по профилактике детского травматизма связана с недостатками систематического воспитания, следствием чего является отсутствие у них прочных навыков правильного поведения в различных ситуациях.

Во все правила соревнований внесены пункты по охране здоровья спортсменов. Меры предупреждения травм преподаются в учебных заведениях.

Введены для всех спортивных организаций и других общественных организаций обязательные санитарно - гигиенические требования к содержанию мест занятий и соревнований и условиям их проведения с целью предупреждения травм.

Большое значение для предупреждения травм имеют тщательный учет, расследование и анализ причин травм.

В обеспечении мер по предупреждению травм должны участвовать руководители организаций, сами спортсмены, но основная роль отводится тренеру.

Преподаватель не допускает к занятиям лиц, не прошедших врачебного обследования в установленном порядке.

Перед началом всех занятий необходима беседа по профилактике травматизма.

При комплектовании групп, проведении занятий следует учитывать состояние здоровья, физическое здоровье и физическое развитие спортсменов, приспособленность к нагрузкам, пол, возраст, весовые категории, не допускать к занятиям больных.

Особую ценность в предупреждении травм имеет педагогический контроль, позволяющий определять степень утомления занимающихся в процессе учебно-тренировочного занятия.

Важно строгое соблюдение учителем методических указаний, определяющих содержание и порядок проведения занятий и соревнований, нарушение которых может причинить вред здоровью спортсменов.

Тренер перед каждым занятием проверяет место занятий и следит за тем, чтобы не было посторонних предметов, посторонних лиц, во время занятий следят за поддержанием нормальной температуры, обеспечением достаточного освещения и вентиляции, контролируют качество инвентаря и оборудования, проверяют защитные приспособления.

Проверяет соответствие спортивного костюма и обуви учеников.

Необходимо строгое выполнение принципов рациональной методики обучения занимающихся: постепенности в дозировании нагрузок, последовательности в овладении двигательными навыками; индивидуального подхода; обязательного инструктажа и контроля за выполнением упражнений.

Нельзя разрешать учащемуся выполнять неподготовленные действия.

Перед основной частью занятия, перед соревнованиями нужна достаточная разминка. При выполнении ряда упражнений необходима страховка и знание элементов самостраховки.

Здоровье - залог того, что человек сможет быть полезным членом общества. Несмотря на целый ряд мер, направленных на профилактику травматизма, несчастные случаи встречаются часто.

Строгая дисциплина на занятиях должна быть законом. Недопустимо выполнение физических упражнений учениками при отсутствии тренера-преподавателя.

Для сохранения здоровья, быстрого восстановления организма после перенесенной травмы большое значение имеет правильное и своевременное оказание первой доврачебной помощи. Каждый тренер, должен уметь определить характер травмы, знать ее признаки, а также хорошо владеть приемами оказания первой помощи.

Сформулируем следующие правила:

Знание и соблюдение правил Техники Безопасности. Врачебный контроль. Правила личной гигиены. Качественная разминка и разогрев мышц. Правильное выполнение техники движений. Адекватный расчет сил и возможностей, соблюдение режима дня.

Баланс между силой и гибкостью. Соблюдение методических принципов. Квалификация учителя.

Нагрузка - это воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем.

Соревновательная нагрузка - это интенсивная, часто максимальная нагрузка, связанная с выполнением соревновательной деятельности.

Тренировочная нагрузка не существует сама по себе. Она является функцией мышечной работы, присущей тренировочной и соревновательной деятельности. Именно мышечная работа содержит в себе тренирующий потенциал, который вызывает со стороны организма соответствующую функциональную перестройку.

По своему характеру нагрузки, применяющиеся в спорте, подразделяются на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические; по величине - на малые, средние, значительные (околопредельные) и большие (предельные); по направленности - на способствующие совершенствованию отдельных двигательных качеств (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т.п.; по координационной сложности - на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности; по психической напряженности - на более напряженные и менее напряженные в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

В зависимости от масштаба времени, в пределах которого протекает тренировочный процесс, различают: а) микроструктуру - структуру отдельного тренировочного занятия, структуру отдельного тренировочного дня и микроцикла (например, недельного); б)

мезоструктуру - структуру этапов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов (суммарной длительностью, например, около месяца); в) макроструктуру - структуру больших тренировочных циклов типа полугодовых, годовых и многолетних.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до высот мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся больших стадий, включающих

отдельные этапы многолетней подготовки, связанные с возрастными и квалификационными показателями спортсменов.

Многолетний процесс тренировки и соревнований спортсмена строится на основе следующих методических положений.

1. Единая система, обеспечивающая рациональную преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах для данного вида спорта.

2. Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки для всех возрастных групп.

3. Оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

4. Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется. Из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес общей подготовки.

5. Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годового цикла.

6. Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, так как всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на всех этапах многолетнего процесса полностью соответствуют его биологическому возрасту и индивидуальным возможностям спортсмена.

7. Одновременное воспитание физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого. В школьные годы имеются возможности для развития всех физических качеств, если обеспечено эффективное педагогическое воздействие, которое, однако, не должно принципиально изменять закономерности возрастного развития тех или иных сторон двигательной функции человека.

3.4. Требования к организации и проведению врачебного, психологического и биохимического контроля

Педагогический контроль

Контроль – это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей по видам подготовки для оценки применяемых средств, методов и нагрузок. Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия и факторами изменения, то есть установление того, как примененные средства, методы и объемы нагрузки повлияли на состояние здоровья, физическое развитие и рост спортивного мастерства у занимающихся.

На основе анализа полученных в ходе контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, объемов тренировочной нагрузки, что дает возможность при необходимости вносить коррективы в ход тренировочного процесса.

В тренировочной практике в каратэ используются следующие виды контроля: • предварительный контроль;

- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- рубежный контроль;
- этапный (итоговый) контроль.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года для определения потенциальной готовности занимающихся к выполнению предстоящих нормативных

требований программы спортивной подготовки, усвоению нового учебного материала. Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения. Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного учебного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за готовностью к выполнению очередного упражнения) осуществляется по показателям частоты сердечных сокращений и внешним признакам реакции на нагрузку, таким, как частота дыхания и цвет лица, степень потоотделения, уровень работоспособности и др. Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки непосредственно в ходе тренировочного занятия.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после одного занятия или суммарную нагрузку после нескольких занятий или микроцикла. С помощью текущего контроля определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных по величине и направленности психофизических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины нагрузок в них. Рубежный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном по итогам окончания нескольких тренировочных мезоциклов или макроцикла подготовки. Как правило, для групп рубежный контроль осуществляется в форме испытаний по физической, технико-тактической и интегральной подготовке, проводимых в конце каждого учебного года на протяжении этапа подготовки (за исключением последнего года этапа). В группах ССМ этапный контроль обычно проводится в конце определенных циклов тренировочного процесса.

Этапный (итоговый) контроль проводится в конце того учебного года, которым завершается этап подготовки. Данные этапного (итогового) контроля – состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и контрольных нормативов, уровень спортивных результатов – являются основой для планирования учебно-тренировочного процесса на последующий этап подготовки. На основании данных этого вида педагогического контроля администрацией ДЮСШ принимается решение о переводе спортсменов на следующий этап обучения.

В ходе тренировочного процесса применяются следующие методы педагогического контроля:

- наблюдение;
- опрос;
- хронометрирование;
- контроль динамики физической нагрузки;
- тестирование (прием контрольных нормативов).

При помощи метода наблюдений тренер получает основной массив информации о поведении спортсменов в ходе тренировочных занятий и соревнований, степени освоения занимающимися учебного материала, динамике роста их физической и технико-тактической подготовленности и др.

Метод опроса дает возможность получить информацию о состоянии занимающихся на основании их собственных показателей о самочувствии до, во время и после тренировочного занятия, об их стремлениях и желаниях. Субъективные ощущения – это результат определенных физиологических процессов, проходящих в организме спортсмена под влиянием нагрузок. Тренеру, необходимо учитывать и в тоже время иметь в виду, что они не всегда точны и могут не полностью отражать истинные возможности занимающегося.

Врачебный контроль

Врачебный контроль – периодическое комплексное медицинское обследование спортсмена с целью определения состояния его здоровья и функциональных возможностей его организма с помощью спортивной медицины.

В начале и в конце тренировочного года спортсмены СШ всех этапов подготовки должны проходить углубленное медицинское обследование (УМО).

Задачами УМО спортсменов являются:

- определение исходного уровня состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности и их дальнейший мониторинг;
- привитие детям гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В процессе многолетней подготовки УМО должно выявлять динамику состояния систем организма спортсменов, определять основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

Главными целями УМО спортсменов являются:

- всесторонняя диагностика и оценка уровня их здоровья и функционального состояния; • назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Типовая программа УМО спортсменов включает в себя:

- комплексную клиническую диагностику;
- оценку уровня здоровья и функционального состояния;
- оценку функционирования сердечно-сосудистой системы;
- оценку функционирования систем внешнего дыхания и газообмена;
- контроль состояния центральной нервной системы;
- оценка уровня функционирования периферической нервной системы; • контроль состояния соматической нервной системы;
- оценку состояния вегетативной нервной системы.

Психологический контроль

Методы психодиагностики, применяемые на различных этапах комплексного психологического контроля в каратэ:

1. Вегетативный коэффициент (способность управлять жизнедеятельностью спортсмена со стороны психики).
2. Теппинг-тест (сила-слабость нервной системы).
3. Самооценка.
4. Люшер (личностная характеристика).
5. ОПС (отношение к предстоящему соревнованию).
6. EPQ (типология личности).
7. Психологическая подготовленность спортсмена.
8. Тип мышления и уровень креативности.
9. Корректирующая проба (свойства внимания).
10. Опросник Я.Стреляу (свойства нервной системы).
11. Локус контроля (личностное объяснение жизненно-важных событий).
12. Мотивация.
13. Самочувствие, активность, настроение.
14. Тест Кеттела (основные личностные свойства).

Биохимический контроль

Кровь

Для проведения биохимических исследований обычно используют капиллярную кровь, взятую из пальца или мочки уха. Венозную кровь исследуют в тех случаях, когда необходимо определить много биохимических показателей и для анализа требуется большое количество крови.

Забор крови для биохимического анализа чаще всего производится до выполнения физической нагрузки и после ее завершения. Иногда для изучения динамики биохимических сдвигов во время выполнения работы, а также

для оценки восстановительных процессов взятие крови может проводиться в разные моменты в период работы и восстановления.

В спортивной практике при анализе крови определяются следующие показатели:

- количество форменных элементов;
- концентрация гемоглобина;
- водородный показатель;
- щелочной резерв крови;
- концентрация белков плазмы;
- концентрация глюкозы;
- концентрация лактата;
- концентрация жира и жирных кислот; • концентрация кетоновых тел;
- концентрация мочевины.

Необходимо подчеркнуть, что при интерпретации результатов биохимических исследований нужно обязательно учитывать характер выполненной физической работы.

3.5. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Быстрота.

Упражнения на развитие быстроты:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки на/с гимнастической скамейки и др.
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах; - метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину.

Челночный бег.

Скоростно-силовые качества.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений Упражнения для развития мышц туловища:

Наклоны вперед, в стороны, назад.

Круговые движения туловища.

Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе. Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.

Выпады с пружинящими движениями и поворотами.

Выпрыгивание из глубокого приседа.

Выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете.

Прыжки с приземлением на толчковую ногу.

Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре.

Прыжки вперед, в стороны, из положения присев.

Выносливость (анаэробная алактатная).

Алактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне максимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе

максимальной мощности является креатинфосфатная реакция. В свою очередь, величина скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы. Увеличить запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы возможно за счет использования физических упражнений, приводящих к быстрому истощению в мышцах креатинфосфата. Для этой цели используются кратковременные (не более 10 с.) упражнения, выполняемые с предельной мощностью (например толчок штанги). Хороший эффект дает применение интервального метода тренировки. Спортсмен выполняет серии из 4-5 упражнений максимальной мощности продолжительностью 8-10 с. отдых между упражнениями в серии 20-30 с. продолжительность отдыха между сериями 5-6 мин. В результате этого в мышцах происходит истощение запасов креатинфосфата и сразу уменьшается мощность выполняемой работы, обычно это достигается после 8-10 серий упражнений. Многократное применение таких тренировок должно привести к увеличению в мышцах запасов креатинфосфата и активности креатинкиназы. Выносливость (анаэробная лактатная). Лактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне субмаксимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе такой мощности является анаэробный распад мышечного гликогена до молочной кислоты, называемый гликолизом.

Поэтому возможности лактатной выносливости обусловлены запасами гликогена в мышцах, активностью ферментов участвующих в гликолизе и резистентностью организма к молочной кислоте. Поэтому для развития лактатной выносливости применяются тренировки отвечающие следующим требованиям.

Во-первых, тренировка должна приводить к резкому снижению содержанию гликогена в мышцах с последующей суперкомпенсацией.

Во-вторых, во время тренировки в мышцах и в крови должна накапливаться молочная кислота для последующего развития резистентности к ней организма. Таким требованиям соответствует выполнение предельных нагрузок продолжительностью несколько минут. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха – например с 3 до 1 мин. Короткие промежутки времени между упражнениями недостаточны для устранения лактата. Отдых между сериями упражнений 15-20 мин, также недостаточен для полного устранения лактата, поэтому упражнения в каждой последующей серии выполняются на фоне повышенной концентрации в мышцах молочной кислоты, что способствует формированию резистентности организма к повышенной кислотности. Промежутки отдыха между упражнениями и между сериями так же недостаточны для восстановления гликогена в мышцах, что является обязательным условием последующей суперкомпенсации мышечного гликогена.

Выносливость (аэробная).

Аэробная выносливость проявляется при выполнении продолжительной работы умеренной мощности, которая обеспечивается энергией за счет аэробного окисления. Аэробная выносливость определяется многими факторами. Внутримышечными факторами являются: размер и количество митохондрий в мышцах, содержание миоглобина обеспечивающего перенос кислорода к митохондриям внутри мышечных волокон. Внемышечные факторы: состояние кардиореспираторной системы, кислородная емкость крови, запасы в организме легкодоступных источников энергии. Многофакторность аэробной выносливости требует применения комплекса разнообразных тренировочных средств. С этой целью применяются различные варианты повторной и интервальной тренировки, а также непрерывная длительная работа равномерной или переменной мощности.

Для улучшения работы кардиореспираторной системы и увеличения ударного объема сердца применяется интервальная тренировка чередующая упражнения средней интенсивности от 30 до 60 с. с интервалами отдыха такой же продолжительности. Для повышения содержания в мышцах миоглобина может быть использована миоглобиновая

интервальная тренировка, содержащая короткие (5-10 с) нагрузки средней интенсивности чередуемые с такими же интервалами отдыха. Выполнение нагрузки обеспечивается кислородом, который депонирован в мышечных клетках в форме комплекса с миоглобином, короткий отдых между нагрузками достаточен для восстановления запаса кислорода. Для увеличения кислородной емкости крови хороший эффект дают тренировки в условиях среднегорья или выполнение непрерывной длительной работы небольшой мощности. Особенностью развития аэробной выносливости является большая длительность тренировки (не менее 30 мин).

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Индивидуальные упражнения.

Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из-за утомления.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, спортсмены отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как спортсмены овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например: может быть сделан большой поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
2. То же левой ногой и правой рукой.
3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.
4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.
5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.
6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.
7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.
9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: присесть, одновременно разгибая обе руки вперед.
10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.
11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.
12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.
13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.
14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.
15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.
16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.
17. И. п. то же; полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево.
18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранным», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

Парные упражнения.

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико–тактических действий и совершенствованием

механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удается только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Упражнения для развития скорости.

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование техникотактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: тренировочных и соревновательных.

Упражнения со снарядами.

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

В обычных тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения с партнером. Спортсмены высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики с партнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки. Спортсменам тяжелых весовых категорий рекомендуется упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать и более легкие спортсмены с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые. Важно, чтобы спортсмены, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Совершенствование ранее изученных технических действий. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного

противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы.

Комбинации приемов.

Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад
- вправо, назад
- влево; нырком вниз, вниз - влево, вниз - вправо.
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, голенью. - сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад
- прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса - боковой удар левой в корпус; подставка голени - боковой удар ногой и т.д.
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.
- ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходами и подставками от ударов руками и ногами.

Совершенствование технических действий на разных дистанциях. **Боевые дистанции.**

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Защитные действия в ближнем бою:

Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки).

Пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает атакующие действия противника.

Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью.

Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью. Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение тренировочных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

Проведение тренировочных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

4. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Упражнения с партнером.

Упражнения с партнером (*ФУТАРИ ГЭЙКО*) – вид тренировочного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются

обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.). Упражнения с соперником.

Тренировочный бой (*КИХОН КУМИТЭ*) – вид тренировочного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Изучение и совершенствование тактических умений.

Упражнения с партнером.

Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам: - совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; - атаковать с финтом со сменой уровня;

- применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;
- защититься и нанести ответ противнику совершающему простую атаку;
- встречная контратака противника атакующего с финтами;
- переключение от атаки к защите;
- переключение от ответной контратаки к защите Маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:
- сохранять дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;
- маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;
- маневрировать для лишения противника пространства;

Упражнения с соперником.

Проведение тренировочных боев на выполнение атак и контратак:

- проведение тренировочных учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой;
- проведение тренировочных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой;
- проведение тренировочных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

Ведение боя на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:

- вести позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;
- вести позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
- вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию;

Проведение боев создавая помехи противнику, используя:

- перемену позиций;
- короткие отступления и сближения;
- повторные атаки;
- изменяя длину, быстроту, ритм и уровень нанесения ударов;
- чередуя действия первым и вторым номером;

Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя:

- простые атаки;
- защиту отступлением с ответом; - ложные атаки и вызовы; Вести бои, используя:
- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство;
- лимит времени;

- различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее);
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- ближний бой;
- противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей; Вести бои, произвольно чередуя:
- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование и прессинг;
- встречные контратаки и защиту со сближением с переходом в ближней бой;
- отступление с ответными контратаками и атаки на подготовку;
- атаки с вызовом и атаки сериями ударов;

5. ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА.

Изучение базовых ката.

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения:
- разбор темпо-тактического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе.
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

Учебный бой (*КИХОН КУМИТЭ*) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Проведение учебных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;
- **Учебно-тренировочный бой** (*ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ*) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двухтрех вариантов атак какую-либо одну.

Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитно-ответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга.

Проведение учебно-тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
 - используя ударную и защитную техники ног;
 - используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
 - используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
 - применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
 - подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
 - применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
 - используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
 - передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;
- Тренировочный бой (ДЗИЮ КУМИТЭ)** – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе техникотактических средств и форм ведения боя.

Проведение тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.
- с противником, который непрерывно атакует; - против низкорослого или высокого противника;
- против спортсмена, имеющего сильные удары;
- против левши.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий. В каратэ используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это силовое дыхание животом, которое упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым не только позволяет наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Упражнения на дыхания необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Бои соревновательного характера. Бои соревновательного характера применяется в рамках учебно-тренировочного процесса в форме тренировочных боев на заданный результат. Тренировочный бой на заданный результат с судейством – вид задания, выполняемого непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия, в котором частично или полностью моделируются условия соревновательной деятельности спортсменов.

Заданным результатом может быть:

- применение одним из спортсменов для выигрыша боя заданных технико-тактических схем его ведения;
- выигрыш боя у соперника, использующего конкретные технико-тактические действия или ведущего бой в определенной манере;
- выигрыш спортсменом боя в условиях искусственно созданных для него трудностей, применяя гандикап в пользу соперника, ограничивая его во времени на проведение атак и т.п.;
- выигрыш спортсменом возможно большего количества поединков в серии боев с разными соперниками с ограниченными паузами отдыха между боями и др.

3.6. Рекомендации по организации психологической подготовки

Содержание психической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной психической подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей и результатов в соревнованиях, направленности намерений и действий на успешное решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на уровень психической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, проходит конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к главному соревнованию годичного макроцикла. Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построение поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальное занятие, специализированную разминку, тактические установки перед боями для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Составной частью психической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (самообладания, решительности, смелости и др.).

3.7. Планы применения восстановительных средств

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления.

Средства восстановления подразделяются на три типа:

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в отдельном занятии, так и в целостном тренировочном процессе на протяжении всего этапа или периода подготовки.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части (заминки) тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и др.).
 - Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
 - Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
 - Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.
- Медико-биологические и гигиенические средства восстановления**

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса и соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. Начиная с этапа углубленной спортивной подготовки, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться **медико-биологические и гигиенические средства восстановления**.

К ним относятся:

- витаминизация и фармакологическое обеспечение (разрешенные энергетики, адаптогены, ноотропы, антиоксиданты, антигипоксанты, иммуномодуляторы, препараты пластического действия);
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна;
- процедуры закаливающего характера;
- прогулки на свежем воздухе;
- режим дня и питания.

Перечисленные средства восстановления должны назначаться и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие (отвлекающие) тренировочные занятия;
- восточные психотехники медитативного характера;
- дыхательные, релаксационные и аутогенные упражнения;
- создание положительного эмоционального фона во время тренировочных занятий и отдыха;
- специализированные хроматические и музыкальные воздействия на психику спортсменов;
- комфортабельные условия быта на ТМ; • разнообразный досуг.

Положительное влияние на психику спортсмена и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировочного занятия и точное их достижение.

Методические рекомендации

Необходимо всегда иметь в виду тот факт, что постоянное применение одного и того же средства восстановления, особенно локального воздействия, уменьшает восстановительный эффект, так как организм спортсмена адаптируется к его воздействию. К средствам общего глобального воздействия (парная баня или сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости юными спортсменами тренировочных и соревновательных нагрузок. Для этой цели могут служить их субъективные ощущения, а также объективные показатели текущего контроля в тренировочных занятиях.

3.8. Планы антидопинговых мероприятий

Ни для кого не секрет, что сегодня проблема использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов носит острый характер: допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже нашей страны в глазах мировой спортивной общественности. Масштаб проблемы, исходящей от допинга, огромен. Как показывает статистика, большинство проблем, связанных с применением запрещенных в спорте веществ и методов, вызвано отсутствием у спортсменов и их персонала элементарных знаний о своих правах и обязанностях, о том, какие препараты запрещены для использования в спорте, о процедурных аспектах допинг-контроля и др. Чтобы оградить спортсменов от подобных проблем, в своей работе мы делаем акцент на превентивных методах борьбы с допингом в спорте каратэ – проводим семинары, разрабатываем образовательные программы, издаем справочные пособия для спортсменов и их персонала, ведем работу с родителями спортсменов и др.

3.9. Планы инструкторской и судейской практики

Каратэ как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практики представляют собой продолжение процесса подготовки квалифицированных спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании каратэ и судействе соревнований по этому виду спортивного единоборства, являясь важными задачами тренировки в СШ.

Решение этих задач целесообразно начинать со второй половины этапа углубленной спортивной подготовки, продолжая инструкторско-судейскую практику на последующих этапах.

Инструкторская практика.

В основе подготовки инструкторов лежат принятые методики обучения как традиционному, так и спортивному направлениям каратэ. Занятия с юными инструкторами следует проводить в форме бесед, теоретических и практических семинаров.

Спортсмены спортивной подготовки должны овладеть основами терминологии каратэ, командами для построения, отдачи рапорта, проведения порядковых и строевых упражнений. Им необходимо знать основные методы построения тренировочного занятия и под контролем тренера уметь самостоятельно провести отдельные упражнения разминки, основной и заключительной частей.

Поочередно исполняя роль инструктора, молодые каратэ учатся более вдумчиво, последовательно и системно подходить к изучению техники перемещений, атакующих и защитных приемов. Юный инструктор должен уметь правильно назвать прием в соответствии с принятой терминологией, правильно показать его, дать тактическое обоснование условиям его применения, сконцентрировать внимание занимающихся на ключевых элементах выполнения приема и типовых ошибках, совершаемых при его изучении. Инструктор обязан правильно подавать команду к выполнению технического приема, знать методы его разучивания, помогать занимающимся младших возрастных групп на этапе предварительной базовой подготовки в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Во время обучения на этапе спортивной подготовки необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника спортсмена: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты двигательного тестирования, анализировать свои выступления в соревнованиях.

Для полноценной инструкторской подготовки спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уже иметь необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технико-тактические навыки. Им необходимо уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать отдельные боевые действия и

их комбинации, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, под контролем тренера проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной спортивной подготовки.

Спортсмены этапа спортивного совершенствования должны уметь самостоятельно составлять план-конспект отдельного занятия и комплексы тренировочных упражнений для основной части урока, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования учебного материала. Рекомендуется участие каждого инструктора в качестве тренера-секунданта у спортсменов-новичков на тренировочных (подготовительных) соревнованиях и первенствах спортивной организации и муниципального ранга.

Судейская практика.

Начальная судейская практика дает возможность спортсменам освоить первые квалификационные ступени судьи по каратэ. Привитие судейских навыков спортсменов СШ в возрасте 14 – 15 лет осуществляется путем изучения правил соревнований, проведения для них специальных отдельных занятий, посвященных практическому судейству, привлечения их к непосредственному выполнению определенных судейских обязанностей на тренировочных (подготовительных) соревнованиях в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Юным спортсменам, прошедшим упрощенную теоретическую и практическую подготовку, при условии регулярного их участия в судействе подготовительных (тренировочных) соревнований, присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Для спортсменов на этапе спортивного совершенствования теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специально организованных семинарах. Систематическую судейскую практику в роли рефери, бокового судьи, секретаря спортсмены должны получать на тренировочных (подготовительных) соревнованиях, внутренних и открытых первенствах спортивных организаций, а на официальных детских соревнованиях муниципального и городского рангов – в роли бокового судьи, секретаря. Чтобы предупредить ошибочные решения, судья-стажер во время судейства должен находиться под постоянным контролем квалифицированного судьи.

Для спортсменов на этапе спортивного совершенствования итоговым результатом инструкторской и судейской практики является выполнение требований на присвоение звания «Инструктор по спорту» и судейской квалификации «Судья по спорту».

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

4.1. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по всестилевому каратэ

Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта всестилевое каратэ.

Таблица № 15

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

Условные обозначения:

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

4.2. Требования к результатам реализации Программы

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки. В начале года проводится входное тестирование.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

4.3. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки

Методы контроля и управления тренировочным процессом.

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- в) выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
- г) проведение углубленного медицинского обследования
- д) проведение текущего контроля тренировочного процесса

Углубленное медицинское обследование.

В задачи медицинского обследования входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ
- оценка его перспективности
- оценка функционального состояния
- контроль переносимости нагрузок
- начальное, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий.

Два раза в год должно проводиться углубленное обследование, а каждые 3 месяца – этапные. Этапные обследования проводятся до начала и в конце ТМ и перед соревнованиями. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания. Они должны пройти обследование и получить допуск к занятиям.

Большая роль принадлежит медицинским профилактическим мероприятиям. Рекомендуется проводить курсы ультрафиолетового облучения, давать родителям рекомендации по рациональному питанию и режиму детей, занимающихся каратэ. В периоды (сезоны) роста ОРЗ необходимо проводить ультрафиолетовое облучение, давать витаминные смеси, рекомендовать местный и точечный массаж.

Текущий контроль тренировочного процесса.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения, необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективной организации анализа данных углубленного медицинского обследования необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок.

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

Рекомендуется проводить и регистрировать следующие параметры тренировочного процесса: - средства подготовки (ОФП, СФП, специальная подготовка и соревновательная подготовка)

- объем тренировочного задания или применяемых средств подготовки - интенсивность тренировочного занятия в ЧСС.

При анализе тренировочных нагрузок и определении их преимущественной направленности после каждого задания регистрируется ЧСС. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ МОЩНОСТИ

Таблица № 16

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

Для оценки адаптации спортсменов к нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы (ССС) при проведении пробы Руфье. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, сидя, после 5 мин. отдыха (P1). Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 сек., с выпрямленными руками перед собой. Во время подъема руки опускают вдоль туловища. Сразу же после окончания приседания измеряется ЧСС (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления ЧСС производится по формуле: $R = (P1 + P2 + P3) - 200 \div 10$ Качественная оценка работоспособности представлена:

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

Таблица № 17

Качественная оценка	Индекс Руфье
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

Формами подведения итогов реализации образовательной программы являются не только сдача нормативов и тестов ОФП, СФП и ТТП, но и высокие спортивные показатели, выступая на соревнованиях различного уровня.

Последовательность обучения, формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

4.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки ОФП, СФП и ТТП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Ката		

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Контрольные упражнения	юноши		Девушки	
	1 год	2 год	1 год	2 год
Бег на 30 м (не более 6,9 с)	6.9	6.0	7.2	6.5
Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,4 с)	10.4	9.8	10.9	10.4
Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	15	17	12	14
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	2	3	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)	-	-	4	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	7	10	4	6
Подъем туловища лежа на полу	10	15	8	12

(не менее 10 раз)				
Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	115	135	110	125

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу

	(не менее 17 раз)	(не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Контрольные упражнения	юноши				Девушки			
	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год
Бег на 30 м (не более 5,9 с)	5,9	5,5	5,1	4,7	6	5,6	5,2	4,8
Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,4 с)	9,4	8,7	8	7,1	9	8,8	8,6	8,4
Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	6.10	6.00	5.5	5.1	6.3	6.0	5.5	5.1
Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	3	5	7	10	-	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	-	-	-	9			

(не менее 9 раз)								
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	12	14	16	18	7	9	11	13
Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	17	19	21	23	14	16	18	20
Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	14 0	16 5	17 5	19 0	11 0	12 0	14 0	16 0
Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)								

4.6. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований и субъектов Российской Федерации.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап высшего спортивного мастерства	Этап совершенствования спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные	21	21	18	-	Определяется

	сборы по подготовке к международным соревнованиям					организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	21	21	21	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 21 дней			-	Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования

2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
25	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

6. ТРЕБОВАНИЯ К УЧАСТИЮ ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ, И ЛИЦ ЕЕ ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИХ, В СПОРТИВНЫХ СОРЕВНОВАНИЯХ.

При участии команд и спортсменов в официальных соревнованиях и других спортивных мероприятиях, проводимых в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований и мероприятий по подготовке к ним по различным видам, утвержденным Министерством спорта Российской Федерации, календарными планами спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, муниципальных образований, календарными планами всероссийских федераций по видам спорта, организации, осуществляющие спортивную подготовку, направляющие команды и спортсменов на соревнования, оплачивают расходы за счет и в пределах выделенных бюджетных ассигнований, а при их отсутствии за счет внебюджетных средств.

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

- соответствие возраста участника с учетом пола и статуса спортивного соревнования; – уровень спортивной квалификации в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положением (регламентом) о спортивном соревновании и правилами по виду спорта каратэ;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- динамические наблюдения (текущее медицинское наблюдение, периодические медицинские осмотры, углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения) за состоянием здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку и оформление специалистами соответствующего медицинского заключения о допуске к спортивной подготовке и участию в спортивных соревнованиях; – соблюдение антидопинговых правил.

Обязательным документом для направления спортсменов на соревнования является положение (регламент) о проведении спортивных соревнований. Документом,

подтверждающим участие в соревнованиях, является официальный протокол соревнований, заверенный печатью организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Порядок организации тренировочных сборов.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства организацией, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации тренировочных сборов. Персональный состав участников сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Организациям, осуществляющим спортивную подготовку, при проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов, при этом назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров, тренеров-преподавателей, с установлением доплаты к ставке заработной платы до 30 % от должностного оклада);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами организации, осуществляющей спортивную подготовку (либо ее учредителем), нормативными актами местного самоуправления, субъекта Российской Федерации, Российской Федерации;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку: – план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;

- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Возмещение затрат, связанных с участием в соревновательной деятельности, тренировочных сборах и иных мероприятиях.

На основании представленных документов (товарных и кассовых чеков, квитанций, счетов и другое) по решению руководителя организации, осуществляющей спортивную подготовку в смету расходов включаются дополнительные расходы, связанные с арендой

спортивных сооружений, спортивного инвентаря и оборудования, почтово-телеграфные, канцелярские и другое.

Спортсмены, тренерский состав и другие специалисты из числа участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий обеспечиваются, как правило, следующими категориями проезда:

- 1) железнодорожным транспортом – в купейных вагонах с четырехместными купе любой категории поезда;
- 2) морским транспортом – в каютах III категории судов транспортных линий;
- 3) внутренним водным транспортом – на местах II категории судов транспортных линий; 4) воздушным транспортом – самолетами в салонах экономического (низшего) класса; 5) автомобильным транспортом – в мягких автобусах.

Указанным выше категориям участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий также возмещаются расходы, связанные с использованием постельными принадлежностями, оплатой установленных на транспорте дополнительных сборов (за исключением расходов, связанных с доставкой билетов на дом, переоформлением билетов по инициативе пассажира и пр. аналогичных дополнительных услуг).

При проведении соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий перевозка участников от мест проживания к местам проведения соревнований или тренировочных занятий, местам питания участников, если они расположены на значительном удалении (три километра и более), производится в организованном порядке автомобильным транспортом организации, осуществляющей спортивную подготовку, или арендованным транспортом.

При направлении одиночных спортсменов в возрасте до 16 лет на соревнования, тренировочные сборы и иные мероприятия разрешается направлять для их сопровождения тренера или другого представителя за счет средств командирующей организации.

Обеспечение питанием участников соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий производится во все дни, включая день прохождения мандатной комиссии, опробования спортивных снарядов, контрольных тренировок, квалификационного отбора и иных мероприятий, предусмотренных положением (регламентом) о проведении соревнований, а также при необходимости в целях недопущения снижения спортивной формы и последующего восстановления – спортсменам в пути следования к месту проведения соревнований и сборов и обратно.

При отсутствии возможности обеспечения организованного питания участникам соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий выдаются наличные деньги по нормам установленным нормативными актами Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, местного самоуправления.

Решение о целесообразности выдачи наличных денег на питание участникам соревнований и сборов принимается руководителем организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий.

Страхование жизни и здоровья участников спортивных соревнований, тренировочных сборов и иных мероприятий осуществляется в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, является мерой дополнительной защиты данных лиц с целью получения ими медицинской помощи за счет накопленных средств и финансирования профилактических и лечебных мероприятий при наступлении страхового случая.

Дополнительное страхование лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется в виде дополнительного добровольного медицинского страхования в соответствии с законодательством.

Организация спортивной подготовки несколькими организациями, осуществляющими спортивную подготовку. Переход спортсмена для продолжения спортивной подготовки.

Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки.

В целях обеспечения качественной подготовки спортсменов организации, осуществляющую спортивную подготовку, могут осуществлять ее совместно, в том числе на условиях кластерного подхода. Кластерная форма реализации программ спортивной подготовки представляет собой реализацию организацией, осуществляющей спортивную подготовку программ спортивной подготовки совместно с иными организациями, осуществляющими спортивную подготовку, в том числе расположенных на территории иного субъекта Российской Федерации. В кластерной форме реализации программ спортивной подготовки могут также участвовать организации науки, здравоохранения, образовательные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления спортивной подготовки и предусмотренными соответствующей программой спортивной подготовки.

Соглашение о сотрудничестве организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Порядок взаимодействия организаций, осуществляющих спортивную подготовку, а также иных организаций, участвующих в реализации программы спортивной подготовки, определяется на основании соглашения о сотрудничестве, предметом которого является совместное осуществление спортивной подготовки.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку в двух или нескольких организациях, осуществляющих спортивную подготовку, на основании соглашения о сотрудничестве между данными организациями, на официальных спортивных соревнованиях может быть заявлен и выступать за эти организации, в порядке, предусмотренном решением общероссийской спортивной федерации по соответствующему виду спорта.

При переходе спортсмена из одной организации, осуществляющей спортивную подготовку в другую организацию, с которой есть договор о взаимодействии (соглашение о сотрудничестве), в том числе в рамках спортивного кластера, данный спортсмен включается в списочные составы данных учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, и может учитываться при нормировании труда и оплате труда тренерского и руководящего состава данных учреждений в порядке, установленном локальными актами учреждения (либо его учредителя), нормативными актами муниципальных органов управления, органов управления субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Образовательные учреждения, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, могут участвовать в кластерном взаимодействии по спортивной подготовке как непосредственно реализующие программы спортивной подготовки, так и осуществляющие педагогическое сопровождение спортсмена, ранее проходящего спортивную подготовку в данном образовательном учреждении, но перешедшего в другое учреждение, осуществляющего спортивную подготовку для повышения уровня спортивного мастерства.

Федеральные и региональные экспериментальные (инновационные) площадки по развитию системы спортивной подготовки.

В рамках кластерного взаимодействия, включая и органы управления в области физической культуры и спорта могут функционировать федеральные и региональные экспериментальные (инновационные) площадки по развитию системы спортивной подготовки (далее – экспериментальная (инновационная) площадка).

Экспериментальная (инновационная) площадка создается с целью реализации «пилотных» проектов по подготовке спортивного резерва, формированию и апробации подходов к совершенствованию деятельности организаций, осуществляющих спортивную

подготовку, проведения оперативного мониторинга подготовки спортивного резерва на федеральном, межрегиональном и региональном уровнях.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, на базе которых осуществляет деятельность экспериментальная (инновационная) площадка могут: – устанавливать 10 % надбавку к должностному окладу для работников, участвующих в экспериментальной, инновационной деятельности;

– по согласованию с соответствующими органами управления в области физической культуры и спорта разрабатывать и осуществлять деятельность на основании внутренних локальных актов, отличных от норм и правил, установленных для данного уровня (вида) учреждений соответствующими органами управления в области физической культуры и спорта;

– взаимодействовать с научно-исследовательскими организациями с целью научнометодического сопровождения деятельности, а также иметь собственное структурное подразделение по научно-методическому сопровождению спортивной подготовки. Спортсмены-спортсмены могут освобождаться от посещения уроков физической культуры. Объем недельной тренировочной нагрузки в каникулярный период может быть увеличен, но не более чем на 10 %.

7. ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ НА КАЖДОМ ИЗ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта всестилевое каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта всестилевое каратэ.

На тренировочном этапе подготовки (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижения стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд РФ;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Система спортивного отбора включает:

- 1) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- 2) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта каратэ;

- 3) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается. Для наиболее перспективных выпускников, могут предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до 4 лет (до 10 % от количества обучающихся).

8. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в Программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа спортивной специализации; - составление плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, насчитанным на 52 недели.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

9. ТРЕБОВАНИЯ К УСЛОВИЯМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, В ТОМ ЧИСЛЕ КАДРАМ, МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ ОРГАНИЗАЦИЙ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

9.1. ТРЕБОВАНИЯ К КАДРАМ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩИМ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих.

На этапе начальной подготовки:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности; На этапе спортивной специализации:

- наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, но обладающие достаточным практическим и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

9.2. ТРЕБОВАНИЯ К МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЕ И ИНФРАСТРУКТУРЕ, И ИНЫМ УСЛОВИЯМ.

ДЮСШ комплектует группы с 1 сентября в зависимости от своих кадровых возможностей, количества учебных помещений для проведения учебно-тренировочного процесса, материально-технической базы.

Необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского кабинета (или медицинского уголка);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Спортивные результаты зависят практически от любых факторов, воздействующих на организм спортсмена, поэтому теория спорта является интегральной наукой, впитывающей все отрасли знания, изучающие человека во всех его проявлениях.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

1. Федеральный стандарт Спортивной подготовки по виду спорта баскетбол, приказ Минспорта России от 04.03.16г. № 237 ,а так же на основании Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ

1. <http://karatekos.ru/pravila-wkf-2>
2. https://www.bookol.ru/domovodstvo_main/sport/143922/fulltext.htm
3. <https://www.e-reading.mobi/book.php?book=98863>

Перечень Интернет-ресурсов, необходимые для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку.

Официальный сайт всестилевое каратэ России: <http://askarate.ru/>

ООСО "Федерация всестилевого каратэ России" © 2014

107140, г.Москва, ул.Радио, д.7, стр.1 ([на карте](#))

E-mail: ysekarate@rsbi.ru ; тел./факс:(495) 640-77-02, 640-77-12

Почта: Организационно-методическое направление работы:

- оказание помощи в оформлении необходимой документации для образовательных учреждений;
- изготовление перспективных планов и программ развития образовательных учреждений; - практическая помощь в проведении спортивно-массовых мероприятий (написание сценариев, написание планов проведения учебно- тренировочных сборов по микро, мезо и макро циклам);
- написание в соавторстве учебных пособий и рекомендаций;
- рецензирование научных и методических работ;
- проведение методических объединений, семинаров, сборов;
- полный анализ поединков, для выявления типичных ошибок и уровня подготовленности спортсменов.

2. Сайт Олимпийского комитета России info@olympic.ru ООСО "Олимпийский комитет России" 119991, г. Москва, Лужнецкая наб., 8

Сайт Министерства Спорта Российской федерации minsport.gov.ru

ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ