

Муниципальное бюджетное учреждение

«Спортивная школа «Восток»



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШ «Восток»

И.А. Оськин

Принято на методическом совете

МБУ «СШ «Восток»

Протокол № 1 от 11.03. 2017г.

**Программа спортивной подготовки по
КАРАТЭ**

Срок реализации: 7 лет

Авторы:
зам. директора по МР Подчуфарова Л.И.
инструктор-методист Никулина Е.С.
тренер Плехоткин А.Н.

г. Тула
2017

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по карате для ДЮСШ разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и Типовым планом-проектом учебной программы для спортивных школ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса каратистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка инструкторов и судей по карате.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по карате и являются итогом анализа отечественной и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

Направленность программы

Образовательная программа по карате по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентировочной и групповой;

Новизна программы – состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на обучении базовой техники карате.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых образовательных программ.

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

- Преемственность задач, средств, методов, организационных средств 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.

По структуре программа условно разделена на 3 раздела: организационный, методический, нормативный.

- 1. Организационный** – включает в себя рекомендации по количественному составу групп и объему нагрузки, а также плана участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.
- 2. Методический** – раскрывает структуру учебно-тренировочного процесса, как в многолетнем этапе, так и пределах годового цикла. В нем даны рекомендации по распределению нагрузки в циклах, содержатся методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к контролю.
- 3. Нормативный** - включает перечень нормативных требований по ОФП и СФП, также ТТП, необходимый для перевода обучающихся на последующие этапы обучения.

Учебный план спортивной подготовки состоит из 3 этапов:

Спортивно-оздоровительный

Начальной подготовки

Учебно-тренировочный.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: Овладение теоретическими знаниями и навыками, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов ЕВСК.

На каждом этапе решаются определенные задачи:

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

- Формирование интереса к занятиям спортом
- Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- Развитие и совершенствование общих физических качеств
- Предварительный отбор детей для занятий спортивным карате
- Качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом
- Знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены
- Социализация детей и подростков

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- Совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- Уровень освоения базовой техники карате
- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Освоение теоретического раздела программы

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Условия зачисления на отделение карате, комплектование групп и порядок перевода обучающихся на каждый последующий год обучения

Занятия в спортивной школе по карате могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону, исходя из физических и технических качеств спортсмена, выполняющего необходимые нормативные требования.

Многолетняя подготовка строится на основе педагогических принципов:

- Принцип воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования
- Целевая направленность к наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема СФП
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе

Теоретическая подготовка – направлена на формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в карате.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышения устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение обще годовой нагрузки, но не более чем на 25% (начиная с групп УТГ более 2-х лет). (табл. 1-3)

**ПРИМЕРНЫЕ СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ)
ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Таблица №1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Таблица 2

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Количество учащихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требование по физической и технической подготовке	Выполнение норм ЕВСК
СО	Весь период	7	15	6	Выполнение норм ОФП, СФП	
ГНП	1г.	7	15	6	Выполнение норм ОФП, СФП	-
	2г.	9	12	9		-
	3г.	10	12	9		юнош III.
УТГ	1г.	11	10	12	ОФП, СФП, ТТМ	II юнош.
	2г.	12	8	14		I юнош.
	3г.	13	8	14		III взрос.
	4г.	14	8	15		II взрос.
	5г.	15	8	16		I взрос.

Примечание: на спортивно-оздоровительном этапе учащиеся от 7 до 16 лет, имеющие необходимый стаж и выполнившие требования для зачисления в ГНП, УТГ, СС, могут быть зачислены в соответствующие учебные группы со следующего учебного года.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (ЧАС) НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Таблица 3

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки								
		СО	НП			УТГ				
			1г.	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.
	Теория	8	10	6	12	9	10	10	10	10
	ОФП	242	198	217	254	236	267	265	265	265
	СФП	40	47	85	92	167	228	266	266	266
	ТТЛ	6	47	85	92	157	186	226	226	226
	Соревнования		2	3	3	7	7	7	7	7
	Контрольные испытания	2	2	4	6	8	10	10	10	10
	Инструкторская и судейская практика			2	4	6	8	8	8	8
	Восстановительные мероприятия	12	6	42	42	42	12	50	50	50
	Итого	312	312	504	504	624	728	936	936	936

СООТНОШЕНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ(%)

Таблица 4

№	Средства подготовки	Этапы подготовки								
		СО	ГПН			УТГ				
			1г	2г.	3г.	1г	2г.	3г.	4г.	5г.
1.	ОФП	60	60	55	55	45	45	30	30	30
2.	СФП	30	20	20	20	25	25	30	30	30
3.	ТТП	10	20	25	25	30	30	40	40	40

ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ (КОЛИЧЕСТВО СОРЕВНОВАНИЙ)

Таблица 5

№	Виды соревнований	Этапы подготовки								
		ГПН			УТГ					
		1г	2г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	
1.	Контрольные	2	3	3	7	7	7	7	7	
2.	Отборочные	1	2	2	4	4	4	4	4	
3.	Основные	1	2	2	4	4	4	4	4	
4.	Главные		1	1	2	2	2	2	2	

3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих наивысших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной подготовки:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров
- Возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется
- Непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства
- Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок
- Рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- Целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим овладение его отдельными фазами и элементами)
- Расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 52 недели.

Спортивная тренировка юных спортсменов не должна быть ориентирована в первые годы на достижение высокого спортивного результата.

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

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Примерный годовой учебно-тематический план представлен в табл. №6

Основные задачи данного этапа:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом
- Овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости)
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий карате.

Основные тренировочные средства

- Общеразвивающие упражнения
- Подвижные игры и игровые упражнения
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Элементы акробатики
- Метание легких снарядов (набивных мячей)
- Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Основные методы выполнения упражнений

- Игровой

- Равномерный
- Повторный
- Соревновательный
- Круговой

Основные направления тренировки

- Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в карате. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом.
- Учет особенностей детского организма при выборе нагрузки.
- Упражнения скоростно-силового характера следует выполнять понемногу (5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки

- Подвижные игры
- Комплексные упражнения (для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно)
- Комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений
 Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.
 Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений применяют в начальной части занятия после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.
 Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.
 Большое внимание уделяется акробатике.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе

- Методы игровой и соревновательной направленности являются основными на данном этапе
- При изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым

Обучение технике карате

(носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам):

- Стойкам
- Передвижениям
- Приемам самостраховки при падениях
- Удары руками и ногами
- Способам защиты
- Базовым элементам технических действий

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволяет определить:

Уровень физического развития, уровень подготовленности, состояние здоровья, величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученных данных вносят соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

**ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ
ГРУППА
(6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

№ п/п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория	1		1	1			1	1		1		2	8
2	Общая физическая подготовка	22	22	22	21	21	21	21	21	21	20	10	20	242
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	2		40
4	Техническая и тактическая подготовка	1	1		1	1	1					1		6
5	Соревнования													
6	Контрольные испытания		1		1									2
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Восстановительные мероприятия												12	12
Итого часов		27	27	26	27	26	26	26	26	26	26	13		312

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ

- Укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- Обучение технике карате
- Повышение уровня физической активности
- Отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий карате

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ

Игровой
Соревновательный
Круговой
Повторный
Равномерный
Контрольный

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА

Общеразвивающие упражнения
Подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборств
Самостраховка и элементы акробатики
Скоростно-силовые упражнения
Школа техники карате
Прыжки и прыжковые упражнения
Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ

- Учебно-тренировочные и теоретические занятия
- Занятия по индивидуальным планам
- Медико-восстановительные мероприятия
- Тестирование и медицинский контроль
- Участие в соревнованиях
- Инструкторская и судейская практика

ПРИМЕРНЫЕ ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, элементы акробатики и самостраховка, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, отработка приемов карате, разучивание техники выполнения приемов.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ НП – 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

№ п/п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория		1	2	1		1		1				4	10
2	Общая физическая подготовка	19	19	18	18	18	16	15	14	14	14	7	26	198
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	5	6	6	6	3		47
4	Техническая и тактическая подготовка	2	3	4	4	4	4	5	6	6	6	3		47
5	Соревнования	1					1							2
6	Контрольные испытания	1						1						2
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Восстановительные мероприятия												6	6
Итого часов		26	26	27	27	26	26	26	27	26	26	13		312

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план
группы НП – 2 года обучения
отделение карате

№ п/п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория	1	1	1		1		1	1				6	12
2	Общая физическая подготовка	25	24	23	22	21	20	19	18	18	18	9	54	271
3	Специальная физическая подготовка	5	6	7	7	8	8	8	10	11	11	4		85
4	Техническая и тактическая подготовка	4	5	8	8	8	8	9	10	10	10	5		85
5	Соревнования			1			1					1		3
6	Контрольные испытания	2			2									4
7	Инструкторская и судейская практика		1							1				2
8	Восстановительные мероприятия	2	3			2	2	2				1	30	42
Итого часов		39	40	40	39	40	39	39	39	40	39	20		504

Учебный план
группой НП – 3 года обучения
отделение карате

№ п/п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория			1		1	2		1	1			6	12
2	Общая физическая подготовка	26	25	21	20	20	18	18	16	15	14	7	54	254
3	Специальная физическая подготовка	4	5	6	7	9	9	10	11	12	13	6		92
4	Техническая и тактическая подготовка	5	6	7	8	8	9	9	10	12	12	6		92
5	Соревнования			1	1	1								3
6	Контрольные испытания	2			1		1	1	1					6
7	Инструкторская и судейская практика	1				1		1	1					4
8	Восстановительные мероприятия	3	3	3	2			1					30	42
Итого часов		40	39	39	39	40	39	40	40	40	39	19		504

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основные задачи:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Развитие специальных физических качеств
- Овладение основами техники и ее совершенствование
- Приобретение и накопление соревновательного опыта

Основные показатели данного периода:

- Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма
- Правила соревнований
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП
- Изучение и совершенствование техники и тактики
- Выполнение контрольных нормативов
- Инструкторская и судейская практика

Практические занятия:

Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости. Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атаки, стойки, техника подсечек. Учебные и соревновательные бои.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Учебный план
группы УТГ- 1 года обучения
отделение карате

№ п/п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория		1	1	2	2	2					1	2	9
2	Общая физическая подготовка	27	23	21	19	18	18	18	16	15	13	8	40	236
3	Специальная физическая подготовка	11	12	13	14	15	15	15	17	18	19	8	10	167
4	Техническая и тактическая подготовка	11	12	13	14	15	15	16	17	18	19	7		157
5	Соревнования		1		2	2						2		7
6	Контрольные испытания	2			1			2	2	1				8
7	Инструкторская и судейская практика							2		1	2	1		6
8	Восстановительные мероприятия	1	4	4			2		1				20	42
Итого часов		52	53	52	52	52	52	53	53	53	53	27		624

Учебный план
группы УТГ – 2 года обучения
отделение карате

№ п\п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория	1	1				2	2	2	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	27	26	24	23	22	21	19	18	18	17	10	42	267
3	Специальная физическая подготовка	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	10	42	228
4	Техническая и тактическая подготовка	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	10		186
5	Соревнования			1	2	2		1	1					7
6	Контрольные испытания	2		2			2		2	2				10
7	Инструкторская и судейская практика	1	2		2			2				1		8
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2		2		2		1	1			12
Итого часов		61	61	61	61	62	61	62	61	62	61	31		728

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Основными задачами данного этапа:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

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

Практические занятия:

Инструкторская практика, использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя. Тактика ведения боя, задания на соревновательные комбинации, анализ, устранение ошибок.

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-5 ГОДА

Учебный план
группы УТГ – 3 года обучения
отделение карате

№ п\п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория	1	1				2	2	2	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	27	26	24	23	22	21	19	18	18	17	10	40	265
3	Специальная физическая подготовка	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	30	60	266
4	Техническая и тактическая подготовка	14	15	16	17	18	18	18	19	20	21	20	20	226
5	Соревнования			1	2	2		1	1					7
6	Контрольные испытания	2		2			2		2	2				10
7	Инструкторская и судейская практика	1	2		2			2				1		8
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2		2		2		1	1		38	50
Итого часов		61	61	61	61	62	61	62	61	62	61	31		936

Учебный план
группы УТГ – 4 года обучения
отделение карате

№ п\п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория	1	1				2	2	2	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	27	25	23	20	20	20	17	17	17	16	10	40	265
3	Специальная физическая подготовка	16	17	19	21	21	20	21	22	22	24	30	60	266
4	Техническая и тактическая подготовка	16	17	19	21	21	20	21	22	22	24	20	20	226
5	Соревнования			1	2	2				1				7
6	Контрольные испытания	2	2	2			2		2	2				10
7	Инструкторская и судейская практика	2	2		2		1	2				1		8
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2		2		2		1	1		38	50
Итого часов		66	66	66	66	66	65	65	65	66	66	33	31	936

Учебный план
группы УТГ – 5 года обучения
отделение карате

№ п\п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория	2	1	1				2	2	2	1			10
2	Общая физическая подготовка	26	24	24	22	22	22	18	17	17	17	10	40	265
3	Специальная физическая подготовка	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	30	60	266
4	Техническая и тактическая подготовка	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	20	20	226
5	Соревнования		1	1	1	2		1	1					7
6	Контрольные испытания	2	2		2		2	2	2					10
7	Инструкторская и судейская практика	2	2	2		2	1	1				1		8
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3		1			1	1		38	50
Итого часов		70	70	70	70	70	70	70	70	70	70	36	33	936

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной деятельности систематически ведется учет подготовленности путем:

- 1) Текущей оценки усвоения изучаемого материала
- 2) Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- 3) Выполнение контрольных упражнений по ОФП, СФП

Важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

Дважды в год все обучающиеся проходят медицинское обследование. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания.

В задачи медицинского обследования входят:

- Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям карате
- Оценка его перспективности
- Оценка функционального состояния
- Контроль переносимости нагрузок

Комплекс контрольных упражнений по ОФП

- Бег 30 м с низкого старта
- Непрерывный бег 5 мин
- Челночный бег 3X10 м
- Бег на месте в максимальном темпе
- Прыжок в длину с места
- Прыжок вверх
- Прыжки с «прибавками»
- Подтягивание в висе на перекладине
- Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг)
- Выкрут рук с палкой
- Наклон вперед

Оценка результатов тестирования:

В зачет идут результаты 6 обязательных и 2 дополнительных теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты.

Комплекс контрольных упражнений по СФП

- Двух и трех ударные серии ударов («двойки» и «тройки») руками
- Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)
- Отжимания
- Кувырок вперед выполняется из положения упора присев, лицом вперед
- Прыжки на скакалке в течении 1 мин
- Удары двумя руками в мешок в течении 10 сек
- Выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек

— **ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**
— **ПО ОФП И СФП СПЕЦИАЛИЗАЦИИ КАРАТЭ-ДО.**

— Таблица №7

Показатели	Этапы									
	ГПН			УТГ			СС			ВСМ
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1
Челночный бег 4*10М 100 м/сек	12,3	12,1	11,9	11,5	11,3	11,0	10,7	10,5	10,5	13,0
Кросс 1000 М	б/учет врем	б/учет врем	4,30	9,40	9,20	9,00	12,20	12,00	11,50	11,2
2000 М										
3000 М										
Кэнто (раз)	15	20	25	30/20	40/25	45/27	50/30	55/35	60/37	65

Подтягивание (раз)	2	3	5	6/1	8/2	9/2	12/3	14/4	16/5	18
Приседание за 2 мин.	100 б/уч врем	100	105	200 б/уч	110	115	300 б/уч	95	100	105
Пресс за 2 мин.	40	45	50	60	65	70	60	62	65	70
Кувырок вперед-назад (раз)	Вп-д 3	3*3	4*4	3*3	4*4	5*5	5*5	6*6	7*7	8*8
Гибкость (мостик, шпагат) баллы	3 3	4 4	4 4	5	5	5	5	5	5	5
Шихо-блок удар - 20 сек.	3 б/уч	4 б/уч	4	4	5	5,5	-	-	-	-
Мая-гери чудан дзенкуцу-дачи-20сек.	15	15	17	18	19	20	21	23	25	27
Маваши-гери чудан дзенкуцу-дачи-20сек.	15	14	16	17	18	19	21	25	27	29
ЦКИ	20	30	40	45	55	-	-	-	-	-
Контроль б/учета времени (кизани, гьяку маваши передней и задней ногой)	-	По 2 серии	По 2 серии с каж. стор.	По 3 серии	По 4 серии	-	-	-	-	-
Шихо с партнером блок-удар/сек.	-	-	-	2 раза б/уч врем.	6,30	6,00	5,30	5,20	5,00	4,40
Челнок 10 уд/сек.	-	10 б/уч.	9,30	9,00	8,30	8,10	7,50	7,40	7,20	7,10
Маваши рен-гери за 20сек.	-	5 раз б/уч	10	8/7	10/9	11/10	13	15	18	19
Мая рен-гери за 20сек.	-	5 б/уч	10	10/9	12/11	13/12	15	17	19	20
Координа на месте: Мая-ека Уширо-маваши	- - -	2 - -	2 2	3	3	4	4	5	5	6
Связки с партнер. Кизами-гьяку Маваши-гьяку передней ногой	-	5 б/уч	+	+	+	+	+	+	+	+
Гьяк-мав. зад. ног. Мая-гьяку. мав. зад. ног. Цки в дзедан	-	-	а+б б/уч	11,20	10,0	+	+	+	+	+
Примечание	Все упр-я в СФП без учета времени д/групп НП-1г. обучения			Кол-во раз на оценку						

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). Оцека скорости восстановления ЧСС производится по формуле:
 $(P1+P2+P3)-200/10$

ОЦЕНКА АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА К РАБОТЕ (РУФЬЕ)

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

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая культура и спорт в Российской Федерации.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств воспитания. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие.

Повышение роли и значения физической культуры в борьбе за культурный и здоровый отдых и творческое долголетие людей.

Единая всероссийская спортивная классификация.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Роль спортивной классификации в стимулировании массовости спорта, роста мастерства спортсменов и совершенствования методов обучения и тренировки. Краткий разбор положения о действующей спортивной классификации и разрядных норм по данному виду спорта.

Организационная структура и управление физкультурным движением в России.

Краткая характеристика состояния и задачи развития физической культуры и спорта в спортивной школе.

Достижения российских спортсменов в борьбе за завоевание передовых позиций в мировом спорте.

Краткая характеристика международных связей российских спортсменов. Значение выступлений российских каратистов в международных соревнованиях для популяризации достижений российского спорта.

Краткий обзор развития карате в России.

Возникновение карате.

Развитие карате в мире.

Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов.

Основные сведения о крови и кровообращении, краткие сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие сердечно-сосудистой системы.

Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий легкой атлетикой.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, почки, легкие, кожа).

Краткие сведения о нервной системе и механизме нервной деятельности в процессе занятий физическими упражнениями и легкой атлетикой.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

Основные требования к дозировке тренировочной нагрузки в зависимости от возраста, пола и уровня физической подготовленности спортсмена, рациональное сочетание работы и отдыха. Понятие об утомлении и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

Общие гигиенические требования к занимающимся легкой атлетикой с учетом специфических особенностей. Общий режим дня, режим труда и отдыха. Гигиена сна, гигиена питания, питьевой режим. Уход за кожей, волосами, гигиена полости рта, ушей, глаз, ухода за ногами. Гигиена одежды и обуви.

Гигиенические требования к местам занятий карате, инвентарю и спортивной одежде.

Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики. Вред курения и употребления спиртных напитков. Регулирование веса спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Значение, содержание и организация врачебного контроля и совместной работы тренеров и врачей при занятиях.

Учет объективных и субъективных показателей спортсмена (вес, динамометрия, спирометрия, пульс, сон, аппетит, работоспособность, общее состояние и самочувствие). Дневник самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях организма.

Спортивный травматизм и меры его предупреждения при занятиях данным видом спорта. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и сухожилий. Кровотечения, их виды и способы остановки. Повреждения костей (ушибы, переломы).

Действия высокой температуры: ожог, солнечный, «тепловой» удар. Действия низкой температуры: ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки, наложение первичной шины, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего.

Основы спортивного массажа. Общее понятие о спортивном массаже, основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание), массаж перед тренировочным занятием и соревнованием, во время и после соревнований.

Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширение функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки легкоатлетов и показатели тренированности различных по полу и возрасту групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление и перетренировка как временное нарушение координации функций организма, снижение работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях по прыжкам. Методы и средства предупреждения, ликвидации утомления и перетренировки, ускорение процесса восстановления.

Основы методики обучения и тренировки.

Единство процесса обучения и тренировки в формировании и совершенствовании двигательных навыков, физических и морально-волевых качеств спортсмена. Последовательность изучения видов легкой атлетики. Методика начального обучения. Этапы обучения: создание представления, разучивание, совершенствование. Методы, методические приемы и средства, применяемые при обучении легкоатлетическим упражнениям. Групповое и индивидуальное обучение. Показ и объяснение упражнения. Определение и исправление ошибок. Размещение группы.

Организация занятий. Структура урока карате. Понятие о построении урока, его содержании, физической нагрузке занимающихся. Характеристика и назначение каждой части урока.

Методика тренировки. Применение принципов современной системы спортивной тренировки в занятиях по карате. Всесторонняя подготовка – основа спортивных достижений легкоатлета. Физическая (общая и специальная) спортивно-техническая, тактическая, морально-волевая, психологическая и теоретическая подготовка. Нравственное воспитание. Физические качества, средства и методы их воспитания.

Режим тренировки спортсменов различных возрастных групп. Значение врачебного наблюдения и самоконтроля спортсмена.

Периоды и циклы тренировки. Организация и содержание занятий в подготовительном, соревновательном и переходном периодах. Задачи и содержание месячного и недельного циклов тренировки. Индивидуальный план и дневник тренировки. Формы тренировочных занятий: утренняя специализированная зарядка, тренировочный урок, самостоятельное выполнение заданий тренера.

Место соревнований в учебно-тренировочном процессе. Особенности тренировки перед выступлением на соревнованиях. Отдых и питание в дни соревнований. Предсоревновательная разминка, ее значение и содержание. Характеристика спортивной формы в период соревнований. Режим в период и после соревнований. Тактика при участии в соревнованиях.

Планирование спортивной тренировки.

Роль планирования. Перспективное планирование, годовое. План-конспект занятия по теории и практике. Календарь соревнований и его взаимосвязь с планированием спортивной подготовки.

Круглогодичность спортивной подготовки и ее планирование. Индивидуальный план, дневник тренировки.

Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества: трудолюбие, смелость, решительность, настойчивость, умение преодолевать трудности, коллективные и индивидуальные навыки работы, чувство ответственности за свои действия, взаимопомощь, выручка, высокая сознательность, организованность, дисциплина, уважение к товарищам и другие жизненно необходимые качества.

Значение развития волевых качеств и психологической подготовки для повышения спортивного мастерства каратистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки.

Совершенствование моральных и волевых качеств спортсмена. Индивидуальный подход к занимающимся в зависимости от типа высшей нервной деятельности, темперамента и психологических особенностей спортсмена.

Правила, организация и проведение соревнований.

Спортивные соревнования в системе физического воспитания. Характер и разновидности соревнований. Положение о соревнованиях. Программа и график проведения соревнований. Заявки на участие в соревнованиях. Права и обязанности участников соревнований, капитана команды, представителя команды. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи как организатора соревнований и воспитателя спортсменов. Подготовка места соревнования, инвентаря и оборудования. Медицинский контроль и помощь на соревнованиях. Правила соревнований. Техника судейства. Способы определения результатов. Система зачетов. Определение

победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации. Допустимые нормы нагрузок в соревнованиях юных каратистов. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивная одежда и обувь для занятий в закрытом помещении, на площадках и стадионах летом, осенью и зимой. Уход за спортивной одеждой и обувью.

Методические указания. Занятия по теоретическому материалу проводятся в виде групповых собеседований. При этом необходимо широко использовать наглядные пособия (таблицы, рисунки, схемы, диаграммы, плакаты и учебные видеофильмы).

Темы, связанные с воспитанием практических навыков по оказанию первой помощи (остановка кровотечения, наложение шин и пр.) и с обучением приемам самомассажа, рекомендуется проводить в виде практических занятий.

Теоретические темы изучаются в учебных группах в соответствии с учебным планом. Объем и содержание излагаемой темы определяется возрастом учащихся учебной группы и количеством часов, отведенных на данную тему. Чем старше спортсмены, тем глубже и полнее изучается учебный материал.

Теоретические занятия с группами начальной подготовки и юношеских разрядов целесообразнее проводить в форме бесед по 15-20 мин с демонстрацией цветных фильмов, кинограмм, специальных плакатов и видеофильмов, сопровождая их краткими и обзорными комментариями.

По ходу изучения теоретических тем необходимо давать домашние задания по чтению популярной, так и специальной литературы, периодически заслушивая сообщения учащихся в виде краткой информации.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Воспитательная работа – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решаются задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции и беседы с обучающимися
- информация о спортивных событиях в стране и мире
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта
- родительские собрания
- взаимодействие с общеобразовательной школой
- культурно-массовые мероприятия
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов
- создание музея школы
- поддержание школьных традиций, таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, празднований дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуется совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой.

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо допустил серьезное нарушение дисциплины, то этот поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, страну.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом.

Психологическая подготовка – юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психологическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление – процесс борьбы с наступившим в тренировочных занятиях утомлением. Признаком утомления является снижение работоспособности, временное ухудшение функционального состояния систем организма. Изменение физиологических функций происходит в ЦНС, в органах, тканях и системах.

Для борьбы с наступившим утомлением используют педагогические, психологические, медико-биологические средства и методы восстановления. Педагогическая система включает в себя:

рациональное планирование тренировки, т.е. соответствующее функциональным возможностям сочетание средств ОФП и СФП, оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо-, макроциклов, волнообразность и вариативность нагрузки, чередование средств подготовки, использование неспецифических нагрузок, сочетание работы и отдыха, включение восстановительных циклов;

построение отдельного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств, полноценная индивидуальная разминка, заключительная часть занятия, правильный подбор снарядов, включение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления.

В месячном цикле тренировки планируется различное чередование больших, средних, малых по объему тренировочных нагрузок недельных циклов. В макроциклах с целью полного восстановления организма спортсмена предусмотрены переходные периоды длительностью 4-6 недель.

Одним из условий нормального протекания процессов восстановления является оптимальное чередование тренировочных занятий, различных по направленности, объему, интенсивности, с днями пассивного и активного отдыха. Частые тренировки (2-3 раза в день) при правильном сочетании применяемых упражнений не только положительно влияют на рост спортивных результатов, но способствуют протеканию процессов восстановления и в некоторых случаях даже стимулируют их.

Восстановление работоспособности верхних конечностей ускоряется под влиянием динамической и статической работы мышц нижних конечностей.

Чем больше автоматизировано движение верхней конечности (которая утомляется), тем большим будет эффект активного отдыха по сравнению с пассивным.

Движения как правой, так и левой ног одинаково ускоряют восстановление руки.

Восстановление работоспособности утомленной руки происходит тем быстрее, чем выше ритм движения нижних конечностей.

Ведущим звеном в системе борьбы с наступившим утомлением является активный отдых. Одной из форм активного отдыха является тренировка симметричных мышц. Метание вспомогательных снарядов левой рукой или через левую сторону (для правой) следует рассматривать как средство восстановления и развития необходимых скоростно-силовых качеств; действенными средствами восстановления юных спортсменов являются подвижные игры, кроссовый бег, плавание.

Психологическая система восстановления применяется в сочетании с педагогической и медико-биологической и служит для снижения нервно-психической напряженности (психорегулирующие тренировки, психотерапия и др.).

Медико-биологическая система восстановления включает в себя:

Физиотерапевтические методы (парная баня, различные виды массажа).

Рациональное питание с использованием препаратов и продуктов повышенной биологической ценности.

Использование комплекса фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля.

В зависимости от степени воздействия нагрузки используются различные восстановительные средства. При восстановлении работоспособности мышц плечевого пояса целесообразны: ручной массаж, вибромассаж, гидромассаж, баромассаж, водно-тепловые процедуры. После больших, глобальных нагрузках – сочетание парной бани с водными процедурами. При выполнении интенсивных упражнений – контрастные водные ванны и спокойное лежание в теплом бассейне (ванне).

Для повышения работоспособности перед повторной тренировкой эффективно сочетание парной бани с холодными водными процедурами (температура воды 12-15 °С). При длительности перерывов свыше 12-16 часов рекомендуется парная и душ (ванна) с температурой 36-37°С.

Контрастный душ в течение 5-7 мин – хорошее средство восстановления при следующей методике применения: 1 мин – горячая вода (37-36°С), затем 5-10 с – холодная вода (12-15°С) и т.д.

Спортивный массаж назначается для быстрого восстановления работоспособности, сохранения достигнутого уровня тренированности. Его продолжительность зависит от веса тела массируемого спортсмена.

Баня как средство восстановления спортивной работоспособности используется в перерыве между утренней и вечерней тренировками. С этой целью удобно пользоваться сауной с температурой воздуха 100-120°С, делая не более 3 заходов по 5-7 мин. После каждого выхода из парной следует принять холодный душ или ванну с температурой воды 13-15°С в течение 20-40 с, а затем душ или ванну с температурой 37-39°С в течение 1,5-2,0 мин. Далее спортсмен вновь идет под холодный душ в течение 10-15 с, снова принимает горячий душ (ванну) около 1 мин. После процедуры полезно посидеть в предбаннике 5-7 мин.

После вечерней тренировки или соревнования также можно пользоваться этой методикой (если на другой день предстоит физическая нагрузка). После проведения большой и объемной работы с последующим днем отдыха, а также во время перерывов между тренировками и соревнованиями свыше 20 часов используется иная методика. В сауну спортсмен заходит 3-4 раза по 5-7 мин при температуре 100-120°С. После каждого захода рекомендуется кратковременный холодный душ или ванна 10-15 с, с последующим теплым душем продолжительностью до 2,5-3,0 мин. Время отдыха между заходами увеличивается до 7-10 мин, а температура воды в ванне достигает 30°.

Правильно организованное питание повышает эффективность тренировки, обуславливает высокую работоспособность, ускоряет течение восстановительных процессов. Калорийность и состав суточного рациона для легкоатлетов-метателей (по Л.Н. Яковлеву) составляет: белки – 2,4-2,5 г; жиры – 1,7-1,9 г; углеводы – 9,5-10 г; ккал – 65-70. суточная потребность спортсменов 14-17 лет в минеральных элементах (в г) составляет: фосфор – 3; кальций – 1,6; магний – 0,3; калий – 3; железо – 10; хлористый натрий – 10-15. высокая интенсивность обмена веществ у спортсменов требует повышения суточной нормы витаминов

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов («Ундевит», «Декамевит») по 1-2 драже 2-3 раза в день во время еды. Для нормализации окислительно-

восстановительных процессов рекомендуется принимать дополнительно аскорбиновую кислоту в дозе 100-150 мг. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами: в течение 5-7 дней дополнительный ежедневный прием 4-5 штук поливитаминного драже.

Рациональное питание предусматривает четырехразовый прием пищи в течении суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями, между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3 часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

После соревнований у спортсменов часто наблюдается нарушение сна. В этом случае на следующий день после соревнований полезно попариться и принять массаж. Возможно назначение медикаментозного лечения в сочетании с психорегулирующей тренировкой.

Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Одним из важных разделов комплексной подготовки каратистов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в карате терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок в карате занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований в метаниях, знать требования к спортивным снарядам, уметь правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений. Для воспитания инструкторских навыков у юных каратистов необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала. Принимать участие в судействе соревнований в роли рефери, судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

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

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

- Уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по карате
- Уметь вести протокол поединков в кумите
- Участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером
- Судейство учебных поединков (самостоятельно)
- Участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата
- Уметь судить поединки при проведении «кумите» в качестве рефери

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. – 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. – СПб.: Б&К, 2001. – 218 с., 24 ил.
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
5. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – XX, 316 с.: ил. – (Шаг за шагом).
6. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
7. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 320 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев. Высшая школа. 1994. – 352 стр.
9. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.: ил. – (Боевые искусства).
10. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001. 187 с.
11. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
12. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
13. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
14. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – Спб., 1999. – 324 с.
15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.
16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000. – 352 с.
17. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 стр.
18. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 157 стр.