

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «РУБИН»**

РАССМОТРЕНО и ПРИНЯТО  
Решение тренерского совета  
МАУСП «СШ «Рубин»

Протокол № 2  
«13» августа 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУСП «СШ  
«Рубин»

  
А.В.Ельников  
«  »    2020 г.  
Приказ от 13.08.2020 № 84

**ПРОГРАММА ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ С  
НАСЕЛЕНИЕМ ПО ВИДУ СПОРТА ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ**

Срок реализации Программы: 1 год

Разработчики Программы:  
Макашов А.В., тренер

**Барнаул. 2020**

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Нормативная часть.....	5
3. Тренировочный план.....	7
4. Методическая часть.....	11
4.1. Общая характеристика этапов программы.....	11
4.2. Содержание программного материала.....	15
4.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.....	15
4.2.2. Практическая подготовка.....	17
4.2.2.1. Общая физическая подготовка.....	17
4.2.2.2. Специальная физическая подготовка.....	18
4.2.2.3. Тактико-техническая подготовка.....	19
4.2.2.4. Подвижные игры.....	20
4.2.2.5. Медицинское обследование.....	20
4.2.2.6. Контрольные нормативы .....	21
4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.....	24
5. Перечень информационного обеспечения.....	28

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивно-оздоровительной работе с населением по виду спорта всестилевое каратэ для МАУСП «СШ «Рубин» разработана на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007г. N329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта;

Всестилевое каратэ – это один из видов каратэ, который в последнее время становится все более популярным у подрастающего поколения. Соревнования по всестилевому каратэ проводятся в спортивных дисциплинах:

- ограниченный контакт,
- полный контакт,
- полный контакт в средствах защиты.

Многолетняя подготовка спортсмена по виду спорта всестилевое каратэ от новичка до уровня спортивного мастерства предусматривает: правильную постановку целей и задач подготовки, подбор адекватных им средств и методов, знания и реализацию на практике принципов обучения тренировки, распределение содержания материала и тренировки по времени (построение многолетней подготовки), контроль эффективности тренировочного процесса. Своевременную коррекцию планирования тренировочного процесса.

Программа по спортивно-оздоровительной работе с населением по виду спорта всестилевое каратэ направлена на единую систему подготовки начинающих спортсменов в условиях спортивной школы. Программа предназначена для детей и подростков в возрасте от 6 лет, которые испытывают потребность в двигательном

режиме, но не могут быть зачислены на этап начальной подготовки в силу возраста или физических возможностей. Срок реализации программы – 1 год.

Цель программы - создание благоприятных условий для укрепления и сохранения здоровья лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, способствующих гармоничному развитию личности, посредством привлечения их к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Реализация Программы предполагает решение следующих задач:

1. привлечение максимально возможного числа лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, к систематическим занятиям спортом;
2. содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа;
3. формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
4. овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
5. развитие и совершенствование физических качеств;
6. воспитание высоких морально-волевых качеств;
7. отбор перспективных детей для дальнейших занятий всестилевым каратэ.

Результатом освоения программы является приобретение лицами, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, следующих знаний умений и навыков в предметных областях:

- 1) В области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития всестилевого каратэ;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
  - необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
  - гигиенические знания, умения и навыки;
  - режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни;
  - основы спортивного питания;
  - требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

– требования техники безопасности при занятиях всестилевым каратэ.

2) В области общей и специальной физической подготовки:

– укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничного физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

3) В области вида спорта «всестилевое каратэ»:

– овладение основами техники и тактики;

– освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

Прием и зачисление занимающихся в группы МАУСП «СШ «Рубин» оформляется приказом на основании ходатайства тренера, заявления родителей (законных представителей), согласия на обработку персональных данных и допуска врача поликлиники по месту проживания, а также протокола нормативов общей и специальной физической подготовки (при наличии конкурса на бюджетные места). Зачисление на спортивный год проводится с 1 сентября по 1 октября.

Продолжительность этапов спортивно-оздоровительной работы, минимальный возраст лиц для зачисления и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах на этапах спортивно-оздоровительной работы по виду спорта всестилевое каратэ, а также режимы недельной тренировочной работы представлены в таблице 1.

Таблица 1

Продолжительность этапа спортивно-оздоровительной работы, минимальный возраст лиц для зачисления на этап спортивно-оздоровительной работы, минимальное количество лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, в группах по виду спорта всестилевое каратэ

Этап спортивно-оздоровительной работы	Продолжительность этапа в (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное количество занимающихся в группе (человек)	Максимальное кол-во часов в неделю	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец спортивного года
СОГ	1-й	с 6 лет	15	30	6	Овладение основами техники спортивной тренировки. Нормативы по ОФП.

Программа разработана с учётом следующих основных принципов спортивно-оздоровительной работы:

– Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех видов подготовки для всестороннего развития занимающихся (общей и специальной физической подготовки, технико-тактической, теоретической, воспитательной работы, медико-педагогического контроля).

– Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала, для обеспечения в многолетнем процессе спортивной работы преемственности задач, средств и методов, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

– Вариативность - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок.

С учетом специфики вида спорта определяются следующие особенности спортивно-оздоровительной работы:

- комплектование групп, 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, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа.

### **3. ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

Тренировочный год в СШ начинается с 1 сентября. Тренировочный процесс проводится круглогодично в соответствии с установленными режимами работ, годовыми тренировочными планами и программным материалом, распределённым в настоящей программе по периодам прохождения спортивно-оздоровительных работ.

Тренировочный год составляет 46 учебных и 6 недель, предусмотренных для самостоятельной работы, восстановительных мероприятий в условиях каникулярного периода.

Количество занятий в неделю – 3-4 занятия. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей занимающихся. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

Весь материал программы распределён в соответствии с принципом расширения теоретических знаний, практических умений и навыков.

По мере изучения программы повышается уровень практических навыков занимающихся, что контролируется в течение тренировочного года (контрольные нормативы, спортивные праздники).

Тренировочные нагрузки строятся на основе следующих методических положений:

1) ориентация уровней нагрузок занимающихся на соответствующие показатели, достигнутые спортсменами;

2) увеличение темпов роста нагрузок поэтапно;

3) соответствие уровня тренировочных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности занимающихся;

4) учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма занимающегося.

Весь процесс спортивно-оздоровительной работы складывается из одного этапа (1 тренировочный год).

В группы спортивно-оздоровительной работы (СОР) зачисляются дети с 6 лет, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, желающие заниматься всестилевым каратэ, не достигшие возраста для зачисления в группы начальной подготовки по программе спортивной подготовки, а так же не прошедшие конкурсный отбор для занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ.

По достижении 7 лет занимающиеся могут быть зачислены в группы начальной подготовки первого года по программе спортивной подготовки. При наличии конкурса, дети проходят отбор и сдают контрольные нормативы.

#### Способы определения результативности

Уровень общей физической подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце тренировочного года.

Критериями успешности тренировочного процесса служат положительная динамика уровня общей физической подготовленности, определяемая по результатам контрольных нормативов по ОФП и СФП и желание продолжить занятия.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, участие в соревнованиях по общей и специальной физической подготовке. Занимающиеся спортивно-оздоровительных групп могут принимать участие в соревнованиях по всестилевому каратэ по дополнительному допуску от врача, по ходатайству тренера, по заявлению от родителей (законных



представителей) и осуществляя финансирование за счёт родителей лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа. Для них организуются спортивные праздники.

Программа не предполагает для каждого возраста определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке. Важна положительная динамика в уровне ОФП.

Каждой тренировочной группе поставлена задача с учётом возраста и уровня подготовленности занимающихся и их возможностей.

Программа содержит следующие разделы спортивно-оздоровительной работы, отражённые в таблице 2

Таблица 2

№ п/п	Разделы спортивно-оздоровительной работы	%
1	Теория и методика физической культуры и спорта	до 5
2	Общая физическая подготовка	55-60
3	Специальная физическая подготовка	15-25
4	Другие виды спорта и подвижные игры	10-15
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	5-10
6	Медицинское обследование	До 2
7	Контрольно-переводные нормативы	До 1

Таблица 3

Соотношение часов спортивно-оздоровительной работы по виду спорта всестилевое каратэ

№ п/п	Разделы спортивно-оздоровительной работы	СОР
		1 год
1	Теория и методика физической культуры и спорта	8
2	Общая физическая подготовка	165
3	Специальная физическая подготовка	50

4	Подвижные игры	28
5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	19
6	Медицинское обследование	4
7	Контрольно-переводные нормативы	2
	Итого часов	276

Продолжительность одного занятия в спортивно-оздоровительных группах не должна превышать двух академических часов.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, с учётом мнения родителей, отдыха занимающихся, графика занятий их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Примерный план график помесячного распределения часов по виду спорта всестилевое каратэ указаны в таблице 4

Таблица 4

#### Примерный годовой план-график распределения часов группы СОР

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												итого	
		09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
1	Теория и методика физической культуры и спорта:														
	Требования техники безопасности	1				1									2
	История развития тхэквондо. Место и роль ФКиС в современном обществе										1				1
	Основы спортивной подготовки. Основы спортивного питания							1							1
	Необходимые сведения о строении и функциях организма человека				1										1
	Основы законодательства с сфере ФКиС								1						1
	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной подготовке						1								1
	Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня и закаливания организма, здоровый образ жизни			1											1
<b>ИТОГО</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	
2	Практические занятия														

	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	5		<b>165</b>
	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	0		<b>50</b>
	Подвижные игры	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	10		<b>28</b>
	Технико-тактическая и психологическая подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1		<b>19</b>
	Медицинское обследование	1	1			2								<b>4</b>
	Контрольно-переводные нормативы									2				<b>2</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>16</b>		
3	<b>ОБЩИЙ ИТОГ</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>		<b>276</b>

Каждый тренер составляет свой план-график в зависимости от расписания и условий работы.

Непрерывность освоения занимающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях;
- участие занимающихся в тренировочных сборах, проводимых спортивными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями.

Для подготовки лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, по всестилевому каратэ, используя навыки из других видов спорта, развиваются следующие виды качеств: прыгучесть, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, скоростные, скоростно-силовые и координационные способности.

В подготовке спортсменов присутствуют элементы различных спортивных и подвижных игр.

## 4. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

### 4.1. Общая характеристика этапа спортивно-оздоровительной работы

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. В настоящей программе мы

исходим из общепринятых положений педагогики, которые базируются на следующих методических положениях:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы два методических подхода: целостное (обучение движению в целом в облегченных условиях с последующим расчлененным овладением его фазами и элементами) и расчлененным (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

Тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.

2. Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и степенью подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивно-оздоровительной работы.

## ЭТАП СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации всестилевого каратэ и овладение основами техники, обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике всестилевого каратэ; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по всестилевому каратэ.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- б) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

7) упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;

8) введение в школу техники всестилевого каратэ.

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный.

#### Основные направления тренировки

На данном этапе, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий всестилевым каратэ.

На этапе спортивно-оздоровительной работы целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки занимающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Данный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий всестилевым каратэ, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного Упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на спортивно-оздоровительной работе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы,

способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и подростков и позволяет успешно осуществлять подготовку юных спортсменов.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения), методы упражнений — игровой и соревновательный.

## 4.2. Содержание программного материала

### 4.2.1. Теория и методика физической культуры и спорта.

#### 1.1) История развития всестилевого каратэ

Характеристика вида спорта, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие всестилевого каратэ как вида спорта. Организация федерации всестилевого каратэ в России, Алтайском крае. Весовые категории и программа соревнований. Возрастные группы. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях.

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий.

#### 1.2) Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции, детско-юношеские спортивные школы, школы-интернаты спортивного профиля, училища олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки. Общественно-политическое и государственное значение спорта. Массовый характер

спорта. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

### 1.3) Основы законодательства в сфере физической культуре и спорта.

Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов всестилевого каратэ, в том числе за превышения пределов необходимой обороны. Значение единой всероссийской спортивной классификации в развитии спорта в России и в повышении мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования спортивной классификации.

### 1.4) Краткие сведения о строении и функциях организма

Системы жизнедеятельности человека. Сердечно-сосудистая система: сердце, изменение кровообращения при мышечной работе. Состав и функции крови. Виды дыхания, измерение жизненной емкости легких. Функции нервной системы. Строение и функции пищеварительной и выделительной систем. Общая характеристика органов чувств. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижений высоких спортивных результатов.

### 1.5) Гигиенические знания, умения и навыки

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Режим дня школьников занимающихся спортом. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний). Вредные привычки и их профилактика. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более легкую весовую категорию.

### 1.6) Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни

Понятие о врачебном контроле. Понятие о ЗОЖ. Понятие о тренированности,



утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Дневник самоконтроля. Объективные и субъективные показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.

#### 1.7) Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Использование технических средств в процессе обучения и контроля за усвоением материала. Приборы срочной информации. Применение специальной экипировки. Оборудование и инвентарь зала. Вспомогательные тренажеры. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, кимоно, татами. Наглядная агитация. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря.

#### 1.8) Требования техники безопасности при занятиях

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Оказание первой помощи. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях. .

#### 1.9) Питание спортсмена

Понятие о рациональном питании спортсменов. Режим питания, время приема пищи до и после тренировок. Значение белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей в питании. Пищевые отравления и их профилактика. Основы регулирования массы тела .Правила соревнований

### 4.2.2 Практическая подготовка

#### 4.2.2.1 Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений ( в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика : бег на короткие дистанции- 30, 60 м, прыжки в высоту и длину с разбега и без него.

#### 4.2.2.2 Специальная физическая подготовка

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:*

• броски набивного мяча ( 1 - 2 кг ) одной и двумя руками из различных положений.

- В упоре лежа сгибание и разгибание рук
- приседания и выпрыгивания
- различные упражнения в челноке.
- прыжки на одной и двух ногах.

*Упражнения для развития быстроты:*

- Бег с ускорением 25-30 м.

- Бег с изменением скорости и направления движения.
- Бег с низкого и высокого старта (15-20 м).
- Рывки, скоростные движения на определенный сигнал.
- Ловля брошенного мяча
- Уход от брошенного мяча.
- Челночный бег 3 по 10 м.

*Упражнения для развития ловкости:*

- элементы акробатики;
- эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

*Упражнения для развития гибкости:*

- маховые движения руками ногами и руками;
- наклоны и круговые движения туловищем;
- пружинистые покачивания в выпаде;
- растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах ), шпагаты.

*Упражнения для развития выносливости:*

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

#### 4.2.2.3 Тактико-техническая подготовка

Тактика боевой стойки каратиста.

Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

Передвижения: изучить технику передвижения вперед, назад, в сторону, по кругу, влево и вправо.

Обучение боевым дистанциям: изучать среднюю дистанцию, изучить дальнюю дистанцию.

Техника ударов, защит, контрударов:

Обучение ударам рук и ног: прямой левый, прямой правый. Удар ногой, прямой удар ногой.

Обучение ударам руками снизу по корпусу и простым атакам. Движение вперёд.

Обучение боковым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия.

Обучение защитным действиям. Блоки. Контрудары. В парах по заданию тренера.

Обучение ударам ног: удар ногой вперед, удар голенью вперёд, прямой удар ногой, махи вперёд, в сторону, назад.

Обучение передвижению выполнение базовой программной техники.

Обучение бою с тенью: сочетания ударов руками и ногами, смена темпа и ритма поединка, демонстрация действий в разной тактической манере.

#### 4.2.2.4 Подвижные игры

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

#### 4.2.2.5 Медицинское обследование

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм занимающихся осуществляется медико-

педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль состояния здоровья, допуск к занятиям по вестилевому каратэ, осуществляется медицинскими работникам- врачами медицинских учреждений, а также медицинским работником СШ.

Допуск к занятиям проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров.

#### 4.2.2.6 Контрольные нормативы

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером. Контроль эффективности физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов согласно возрасту лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Прием нормативов проводится ежегодно в два этапа. 1 этап - сентябрь, 2-этап – май месяцы. Формы проведения переводных нормативов и их результаты утверждаются ежегодно тренерским советом спортивной школы.

С целью определения уровня общей физической подготовленности занимающихся за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Таблица 6

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 7-8 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д

Быстрота	Бег 30 метров	7,0	7,5
Выносливость	Бег 1 км	Без учёта времени	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	Не менее 6	Не менее 2
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	1-2	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	1-4
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	100	100
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Таблица 7

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 9-10 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрота	Бег 60 метров	13,0	14
Выносливость	Бег 1 км	7,00	7,50
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	5
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	7
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	115	110
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Таблица 8

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 11-12 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д

Быстрота	Бег 60 метров	11,0	11,4
Выносливость	Бег 1,5 км	8,35	8,55
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	7
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	9
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	150	140
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Таблица 9

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 13-15 лет

Физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы	
		м	д
Быстрота	Бег 60 метров	10	10,9
Выносливость	Бег 2 км	9,55	12,10
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	7
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	9
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	25
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	175	150
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук	

Таблица 10

Контрольные нормативы для лиц, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа 16-18 лет

Физическое	Контрольные упражнения (тесты)	Нормативы
------------	--------------------------------	-----------

качество		м	д
Быстрота	Бег 100 метров	14,6	18,0
Выносливость	Бег 2 км	9,20	11,50
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	15	9
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(кол-во раз)	-	11
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	30	20
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	200	160
Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи)	6	7

Контрольные тесты выполняются в начале и конце тренировочного года, и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого занимающегося.

#### 4.3. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы

##### 1. Общие требования безопасности:

- тренер должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры в сроки установленные соответствующими действующими нормативными актами;

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

- тренер должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по



оказанию первой доврачебной помощи в условиях спортивного учреждения;

- к занятиям всеми видами всестилевого каратэ допускаются лица с 5-6 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

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

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен получить в начале тренировочного года от медицинского работника спортивного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия всестилевым каратэ можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер и лица, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа, должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий всестилевым каратэ занимающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду спорта, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя спортивного учреждения;

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

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится

внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ.

## 2. Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий согласно расписанию занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места занятия, в частности на татами. Они должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

## 3. Требования безопасности во время занятий:

- занятия тхэквондо в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем спортивного учреждения;

- занятия по вестилевому каратэ должны проходить только под руководством тренера;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями занимающихся;

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу,

воспитанием высоких спортивных качеств;

- каждый спортсмен должен хорошо усвоить важные для своего вида спорта приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;

- особое внимание на занятиях вестилевым каратэ, тренер должен обратить на индивидуальные особенности спортсменов;

- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, закладки и т.п.);

- тренер должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру;

- выход занимающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера.

#### 4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при несчастных случаях с лицами, с которыми проводится спортивно-оздоровительная работа (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;

- одновременно нужно отправить посыльного из числа занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации спортивного учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;

- при обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам;

- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство

действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации спортивного учреждения.

#### 5. Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала, а также проконтролировать занимающихся в раздевалке;

- проветрить спортивный зал;

- в раздевалке при спортивном зале, лицам, занимающихся тхэквондо переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);

- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### 5. Перечень информационного обеспечения

#### 5.1. Список литературных источников:

1. Иванов-Катанский, С. Комбинационная техника в каратэ С. Иванов-Катанский. – М.: ГРАНД-ФАИР, 2000. – 576 с.

2. Тактика ведения спарринга в тхэквондо ИТФ: сб. науч. ст. Рос. гос. акад. физ. культуры. — М., 2000. — 107 с.

3. Захаров Е.Н., Карасер А.В., Софонов А.А. Ударная техника рукопашного боя. — М.: Культура и традиция, 2003. — 351 с.

1. «Рациональное питание спортсменов» рекомендовано к изданию олимпийским комитетом России А.И. Пшендин. С-П.; 2003.

5. «Гибкость в боевых искусствах», Ч.С.Мо серия «Мастера боевых искусств», Ростов – на - Дону, «Феникс», 2003.

2. «Инновационные технологии в спортивных единоборствах». Материалы IV Международной научно-практической конференции, посвященной памяти Е.М. Чумакова. М.; 2004.

3. «Атлетика - 2» И.И. Куринной, программа и методика оценки уровня физической подготовки и эффективности тренировочного процесса. Москва, 2005.

4. «Единая всероссийская спортивная классификация 2006-2009». Федеральное агентство по физической культуре и спорту РФ. М.; 2007.

5. Тактико-технические характеристики поединка в спортивных единоборствах Под ред. А.Ф. Шарипова и О.Б. Малкова. — М.: Физкультура и Спорт, 2007. — 220 с.

6. Теоретические основы тактики в спортивных единоборствах: Учеб. для слушателей образовательных учреждений и подраздел. дополнит. профобразования. — М.: Физкультура и Спорт, 2008. — 232 с.

## 5.2. Список Интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация всестилевого каратэ России ([http://www. askarate.ru](http://www.askarate.ru))