

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова – на – Дону
«Детско-юношеская спортивная школа №5»

«Принято»
на заседании
научно-методического совета
МБУ ДО ДЮСШ № 5

Протокол № 5 от 15 декабря 2022 г.

«Утверждено»
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5

_____ Кутасов С.Е.

Приказ № 247 от 30 декабря 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

«КАРАТЭ»

(СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ: КАТА, КАТА-ГРУППА)

по этапам спортивной подготовки:

этап начальной подготовки,
учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
этап совершенствования спортивного мастерства.

(Программа разработана в соответствии с Примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ», утвержденной приказом Минспорта России № 1314 от 21.12.2022г.)

Срок реализации программы 11 лет на этапах:

начальной подготовки – 2-3 года;

тренировочном (этап спортивной специализации) – до 5 лет;

совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 7 лет и старше

Авторский коллектив

**Кутасов Сергей Евгеньевич
Соловьева Наталья Ивановна
Труфанов Алексей Вячеславич**

**Ростов-на-Дону
2022**

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Нормативно-правовая база

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Каратэ» дисциплина «Ката, Ката-группа» (далее «Ката») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ», утвержденным приказом Минспорта России 30.11.2022 № 1093 (далее – ФССП). Программа разработана с учетом:

- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации № 1314 от 21.12.2022г.,

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 30.04.2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральным законом № 304-ФЗ от 31.07.2020г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся»,

- приказом Министерства спорта РФ от 03.08.2022г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

- приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023г. № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,

- приказом Минспорта России от 30.10.2015г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (с изменениями и дополнениями),

- приказом Минспорта России от 25.08.2020 г. № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»,

- приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»,

- приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 22.02.2023 № 197/129 «О внесении изменения в пункт 4 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»,

- стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р,

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

1.2 Цель Программы

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном

процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Реализация образовательных программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- оздоровительные;
- образовательные;
- воспитательные;
- спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

–овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности, перенапряжения;

–овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

–умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

–умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

–развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по КАРАТЭ в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования Железнодорожного района города Ростова-на-Дону «Детско-юношеская спортивная школа № 5 (далее – МБУ ДО ДЮСШ № 5).

1.3 Краткая характеристика вида спорта «Каратэ»

Каратэ (букв. – «пустая рука») является одной из японских систем единоборств. Основу технического арсенала традиционного каратэ составляют удары руками (атеми-ваза) и ногами (гери-ваза). Наряду с этим используется техника бросков (наге-ваза), болевого воздействия на суставы (кансетсу-ваза), ударов по жизненно важным точкам человеческого тела и др. [24].

Как система единоборства каратэ окончательно сформировалось в начале XX века, пройдя долгий и тернистый путь последовательных трансформаций и перерождений, в основу которых был положен синтез специфической техники с философскими, этическими и эстетическими принципами, на которых базировалась японская культура. Изначально возникнув как боевое искусство, каратэ (как это часто бывает) ассимилировалось в спортивное направление, что

привело к широкой популяризации данного вида единоборств не только на Востоке, но и во всем мире. Не исключением явилась и наша страна, где уже не одно десятилетие ведется подготовка мастеров спортивного каратэ.

Следует подчеркнуть, что всю деятельность, которая отождествляется с понятием каратэ можно условно разделить по целевому назначению на три направления [20]:

Физкультурно-массовое каратэ — система физического воспитания, направленная на совершенствование специальных физических качеств и сохранение двигательной активности.

Спортивное каратэ — современный вид спортивного единоборства, направленный на формирование навыков ведения спортивной борьбы для достижения первенства в соревнованиях.

Боевое единоборство каратэ — специальная или военная дисциплина, направленная на подготовка приёмов рукопашного боя для решения боевых задач.

Данная программа в большей степени связана с развитием физкультурно-массового каратэ, которым занимается подавляющее большинство людей в мире. Это уникальная система физического воспитания, в основе которой заложены двигательные формы, привнесённые из Окинавского боевого единоборства то-дэ.

Спортивное каратэ — это продукт нового времени, который на сегодняшний день является частью спортивного движения, наряду с другими видами спортивных единоборств. Однако в общественном сознании спортивное каратэ часто отождествляется с реальным боевым единоборством, хотя, по существу, это разные виды деятельности, между которыми нельзя ставить знак равенства, несмотря на некоторую схожесть процессов формирования двигательных навыков. Когда речь идёт о спортивном каратэ, имеется в виду неантагонистическое, строго регламентированное соперничество с использованием унифицированного состава действий. Совсем другая идеология заложена в боевых дисциплинах, где целевая установка направлена на уничтожение или разрушение противника любыми средствами. Отсюда вытекают и существенные различия в методах и принципах физической, психологической и тактико-технической подготовки в спорте и боевых дисциплинах.

Тем не менее, по своей сути каратэ – это искусство самообороны [14]. Поэтому основу любого направления каратэ прежде всего составляют защитные действия. Следует, однако отметить, что любой блок в каратэ по сути своей является жестким ударным воздействием на бьющую руку или ногу соперника. Блокирующей поверхностью могут быть предплечье, кисть, кулак, нога и т.д. Блок - это отбивающее, сдвигающее движение, защищающее тело от удара противника.

Удары руками наносятся в разные уровни тела — верхний (голова), средний (верхняя часть туловища до пояса) и нижний (ниже пояса, ноги). Наносить удары можно различными формами кулака, открытой ладонью, кончиками пальцев, запястьем, локтем и т.д.

Удары ногами предназначены для ведения боя на средней и дальней дистанциях. Удары ногами наносятся за счет выпрямления ноги в колене как вперед, так и в сторону, по дуге вперед или назад. Все удары могут наноситься как с опорой на землю, так и в прыжке.

Большинство поединков в спортивном каратэ проводятся без нанесения реальных ударов. Удары руками и ногами лишь имитируются. Кулак или стопа останавливаются на некотором расстоянии от цели. Однако скорость, сила и концентрация удара должны быть такими же, как если бы занимающемуся предстояло разбить доску или кирпич. В противном случае удар не засчитывается. Кроме того, в каратэ разрешено применение неамплитудных бросков, выполняемых в темпе основного действия.

Как правило, на всех соревнованиях по каратэ, помимо участия в поединках (*кумитэ*),

обучающиеся должны выступить в разделе *ката*, то есть показать свой уровень владения техникой каратэ без противника. Ката – это формальный комплекс упражнений. Здесь все блоки, удары, перемещения, их ритм и скорость, поворот головы и т.д. очень четко регламентированы. Несмотря на отсутствие противника, атлет должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился соперник. Резкость, сила, скорость, умение сконцентрироваться, понимание выполняемых технических действий – все это тщательно оценивается строгими судьями. В соответствии с положением о соревнованиях ката могут выполняться индивидуально или командой из трех человек. Причем допускаются смешанные команды (юноши и девушки) [9].

Соревнования по ката, на наш взгляд, - это и есть та ступенька, которая позволяет сделать первый шаг на пути постижения секретов мастерства каратэ, а также значительно расширить возрастной диапазон занимающихся.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КАРАТЭ

2.1 Основные компоненты системы спортивной подготовки

Структура системы многолетней спортивной подготовки спортсменов формируется с учетом следующих компонентов системы спортивной подготовки:

- *организационно-управленческий* процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по Каратэ;

- *система отбора* и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям по Каратэ и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- *тренировочный процесс* является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий. В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей;

- *соревновательный процесс*, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них обучающихся-спортсменов в соответствии с календарным планом физкультурных мероприятий, формируемым Школой на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направления подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся-спортсменов;

- *процесс медико-биологического сопровождения*, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- *процесс ресурсного обеспечения*, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

Построение многолетней подготовки в Каратэ содержат следующие *компоненты*:

- этапы спортивной подготовки обучающихся-спортсменов на многие годы;
- возраст обучающегося-спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки.

С учетом этого *структура системы* многолетней подготовки по Каратэ предусматривает планирование и изучение материала *на трех этапах*.

- Этап начальной подготовки;
- Тренировочный этап (спортивной специализации);
- Этап совершенствования спортивного мастерства;

В данной Программе указаны минимальные и максимальные требования по срокам реализации этапов спортивной подготовки; возрастным границам лиц, проходящих спортивную

подготовку; наполняемости учебно-тренировочных групп; планируемым объемам соревновательной деятельности; учебно-тренировочным нагрузкам к объему учебно-тренировочного процесса.

2.2 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Настоящая программа рассчитана на реализацию следующих этапов спортивной подготовки:

- Этап начальной подготовки – 3 года;
- Учебно-тренировочный этап – 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 3 год.

Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (обучающихся):

- Этап начальной подготовки – 7 лет;
- Учебно-тренировочный этап – 10 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – 14 лет.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Таблица 2.1

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Года обучения в школе	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Минимальная	12	12	12	8	8	8	8	8	4	4	4
Оптимальная	15	14	14	12	12	12	10	10	6	6	6
Максимальная	24	24	24	16	16	16	16	16	8	8	8

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

1. Разница в уровне подготовки обучающихся не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
2. Не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
3. Обеспечение требований по соблюдению техники безопасности;

2.3 Распределение объемов учебно-тренировочной нагрузки и годовой учебно-тренировочный план

В соответствии с требованиями Федерального стандарта по виду спорта «Каратэ» (для дисциплины «Ката») недельный и годовой объем учебно-тренировочной нагрузки определяется в часах и может варьировать в следующих пределах:

Таблица 2.2

Распределение объемов учебно-тренировочной нагрузки по этапам подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной	Учебно-	Этап	Этап высшего

	подготовки		тренировочный этап		совершенствования спортивного мастерства	спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24	24 - 32
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248	1248 - 1664

При этом предусматриваются следующие парциальные соотношения объемов тренировочной нагрузки по этапам и видам спортивной подготовки и иным мероприятиям в общей структуре учебно-тренировочного процесса:

Таблица 2.3

Парциальные соотношения объемов учебно-тренировочной нагрузки

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "ката"							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48 - 50	40 - 45	30 - 35	20 - 25	15 - 20	10 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5 - 10	10 - 15	15 - 20	20 - 25	25 - 30
3.	Интегральная подготовка (%)	5 - 7	12 - 15	22 - 25	25 - 30	30 - 35	35 - 40
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 42	30 - 35	25 - 30	20 - 25	15 - 20	15 - 10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4	3 - 7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 4	1 - 4	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 6	5 - 10

8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1 - 2	2 - 3	2 - 3	2 - 3
----	----------------------------------------	---	---	-------	-------	-------	-------

На основе указанных выше требований нами разработан *годовой учебно-тренировочный план* по виду спорта «Каратэ» (далее - учебный план), который определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО ДЮСШ № 5 ежегодно на 52 недели (в часах). (Таблица 2.5.)

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБУ ДО ДЮСШ № 5, отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются МБУ ДО ДЮСШ № 5 самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки. Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Учебно-тренировочный план представлен в таблицах 2.4-2.6

Таблица 2.4

Предлагаемое распределение объемов учебно-тренировочной нагрузки

Показатель	Этапы и года обучения										
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Недельная нагрузка в часах /	4,5 270	6 360	6 360	10 600	10 600	10 600	14 840	14 840	20 1200	20 1200	20 1200

минутах												
Оптимальное количество занятий в неделю	3	3	3	4-5	4-5	4-5	6	6	7	7	7	
Предельная продолжительность одного занятия, час	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Оптимальная продолжительность одного занятия, час / мин	1,5 90	2 120	2 120	2 120	2 120	2 120	2,33 140	2,33 140	2,86 172	2,86 172	2,86 172	
Общее количество часов в год:	234	312	312	520	520	520	728	728	1040	1040	1040	

Таблица 2.5

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта Каратэ

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы (периоды) подготовки (обучения)										
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
		Годовая нагрузка по видам подготовки, в часах										
1.	Общая физическая подготовка	94	108	100	125	126	126	145	116	126	126	126
2.	Специальная физическая подготовка	0	12	20	46	42	50	93	99	166	166	166
3.	Интегральная подготовка	9	30	35	92	96	96	146	146	250	250	250
4.	Техническая подготовка	79	87	82	125	116	108	146	146	166	166	166
5.	Тактическая подготовка	0	2	2	3	3	3	5	5	10	10	10
6.	Теоретическая подготовка	4	4	4	6	6	6	5	3	8	8	8
7.	Психологическая подготовка	0	2	2	3	3	3	7	10	15	15	15
8.	Инструкторская практика	0	0	0	0	4	4	6	7	16	16	16
9.	Судейская практика	0	0	0	4	4	4	6	10	17	17	17
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	3	3	3	3	4	4	11	11	11

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	4	4	11	11	11
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	3	3	3	4	4	11	11	11
13.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	4	8	8	12	18	25	25	25
Трудоёмкость программы		188	250	250	416	416	416	583	583	832	832	832
14.	Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам	23	31	31	52	52	52	72	72	104	104	104
15.	Самостоятельные занятия	23	31	31	52	52	52	73	73	104	104	104
16.	Иные формы внеаудиторных занятий, в т.ч. воспитательная работа	В пределах объёма, предусмотренного для самостоятельных занятий										
Объём программы, часов		234	312	312	520	520	520	728	728	1040	1040	1040

Таблица 2.6

Распределение объемов нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям в структуре недельного микроцикла (мин. в неделю)

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка,	130 - 135	144 - 162	180 - 210	168 - 210	180 - 240
2.	Специальная физическая подготовка	-	18 - 36	60 - 90	126 - 168	240 - 300
3.	Интегральная подготовка	14 - 19	43 - 54	132 - 150	210 - 252	360 - 420
4.	Техническая подготовка	108 - 113	108 - 126	150 - 180	168 - 210	180 - 240
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3 - 14	4 - 11	12 - 24	16 - 34	24 - 48
6.	Инструкторская и	-	-	6 - 24	8 - 34	12 - 48

	судейская практика					
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3 - 8	4 - 11	12 - 24	16 - 34	24 - 72
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6 - 12	16 - 25	24 - 36
Недельный объем, мин.		270	360	600	840	1200

Ниже приведены примеры распределения учебно-тренировочной нагрузки в рамках недельных микроциклов (таблица 2.7 – 2.13).

Таблица 2.7

**Пример распределения нагрузки в недельном микроцикле
(этап начальной подготовки 1 года обучения)**

№	Раздел подготовки	Учебно-тренировочная нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка,	40	40	50
2	Специальная физическая подготовка	0	0	0
3	Интегральная подготовка	4	6	6
4	Техническая подготовка	36	38	34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	6	0
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	0	0
7	Общая нагрузка, мин.	90	90	90

Таблица 2.8

**Пример распределения нагрузки в недельном микроцикле
(этап начальной подготовки 2 года обучения)**

№	Раздел подготовки	Учебно-тренировочная нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка,	70	50	30
2	Специальная физическая подготовка	8	8	20
3	Интегральная подготовка	8	10	36
4	Техническая подготовка	34	46	28
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		6	
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			6
7	Общая нагрузка, мин.	120	120	120

Таблица 2.9

**Пример распределения нагрузки в недельном микроцикле
(этап начальной подготовки 3 года обучения)**

№	Раздел подготовки	Учебно-тренировочная нагрузка в недельном цикле из 3-х занятий (мин)		
		1	2	3
1	Общая физическая подготовка,	50	50	55
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10
3	Интегральная подготовка	15	15	15
4	Техническая подготовка	35	40	35
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	5	5
6	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	0	0
7	Общая нагрузка, мин.	120	120	120

Таблица 2.10

**Пример распределения нагрузки в недельном микроцикле
(учебно-тренировочный этап до трех лет обучения)**

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 4 занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка,	30	60	30	60	
2	Специальная физическая подготовка	10	20	10	20	
3	Интегральная подготовка	28	40	28	40	
4	Техническая подготовка	30	50	30	50	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	5	7	5	
6	Инструкторская и судейская практика	4	0	4	0	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	5	7	5	
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	0	4	0	
9	Общая нагрузка	120	180	120	180	

Таблица 2.11

**Пример распределения нагрузки в недельном микроцикле
(учебно-тренировочный этап до трех лет обучения)**

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 5 занятий (мин)				
		1	2	3	4	5
1	Общая физическая подготовка,	36	36	36	36	39
2	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12
3	Интегральная подготовка	27	27	27	27	27
4	Техническая подготовка	32	32	32	32	29
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	0

6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	0
8	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	10
9	Общая нагрузка	120	120	120	120	120

Таблица 2.12

**Пример распределения нагрузки в недельном микроцикле
(учебно-тренировочный этап свыше трех лет обучения)**

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 6-и занятий (мин)					
		1	2	3	4	5	6
1	Общая физическая подготовка, 168	33	33	33	33	33	8
2	Специальная физическая подготовка 126	21	21	21	21	21	21
3	Интегральная подготовка 210	40	40	40	40	40	40
4	Техническая подготовка 168	36	35	35	35	35	0
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	5	5	5	10
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	0	30
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6
8	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	25
9	Общая нагрузка	140	140	140	140	140	140

Таблица 2.13

**Пример распределения нагрузки в недельном микроцикле
(этап спортивного совершенствования)**

№	Раздел подготовки	Тренировочный нагрузка в недельном цикле из 7-и занятий (мин)						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Общая физическая подготовка	25	25	25	25	20	25	25
2	Специальная физическая подготовка	30	30	30	32	25	30	27
3	Техническая подготовка	117	117	117	115	57	87	70
4	Тактическая подготовка	0	0	0	0	20	0	0
5	Теоретическая подготовка	0	0	0	0	0	0	20
6	Психологическая подготовка	0	0	0	0	0	0	30
7	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	30	0
8	Судейская практика	0	0	0	0	50	0	0
9	Общая нагрузка	172	172	172	172	172	172	172

III. ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ КАРАТЭ

3.1 Аудиторные и внеаудиторные занятия

При реализации настоящей программы предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные занятия, которые проводятся по группам, индивидуально или смешанно, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Трудоёмкостью программы является учебная нагрузка, реализуемая по областям (видам тренировочной нагрузки) в ходе аудиторных занятий. В ходе аудиторных занятий реализуются предметные и внепредметные (практические) области программы.

К предметным областям программы относятся:

1. Общая физическая подготовка
2. Специальная физическая подготовка
3. Техническая подготовка
4. Теоретическая подготовка
5. Тактическая подготовка
6. Психологическая подготовка
7. Интегральная подготовка

К внепредметным (практическим) областям относятся:

1. спортивные соревнования;
2. инструкторская практика;
3. судейская практика;
4. медико-биологические исследования;
5. восстановительные мероприятия;
6. промежуточная и итоговая аттестация, контрольные мероприятия;

К внеаудиторным занятиям относятся:

1. самостоятельная подготовка;
2. спортивные, физкультурные и массовые мероприятия;
3. воспитательные мероприятия, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
4. организация встреч, лекций, бесед, мастер-классов;
5. организация и проведение совместных мероприятий с другими организациями, субъектами физической культуры и спорта;
6. организация посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, цирков, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Самостоятельная подготовка может проводиться в форме:

1. самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
2. самостоятельные занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам включает в себя:

1. освоение предметных и внепредметных областей образовательной программы,
2. участие в спортивных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, физкультурных и иных мероприятиях по индивидуальному плану подготовки;

В ходе самостоятельных занятий обучающиеся:

1. ведут научную, творческую, исследовательскую работу;

2. участвуют в конкурсах, в т.ч дистанционно, тестированиях;
3. посещение в качестве зрителей спортивных соревнований;
4. участие в семинарах, мастер-классах;
5. участие в мероприятиях, проводимых иными организациями;
6. освоение предметных областей образовательной программы в период отсутствия тренера-преподавателя.

3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – форма обучения, в ходе которой реализуются предметные и внепредметные области образовательной программы в пределах её трудоёмкости при соблюдении особого спортивного режима. Учебно-тренировочные мероприятия могут проводиться, как по месту проведения учебно-тренировочных мероприятий, так и в иных местах дислокации, в т.ч. на выезде.

Объём учебно-тренировочной нагрузки во время проведения тренировочного мероприятия может быть увеличен в пределах, предусмотренными настоящей программой.

Учебно-тренировочные мероприятия не являются обязательной формой организации образовательного процесса и может быть заменена проведением учебно-тренировочных занятий в утверждённом объёме.

Таблица 3.1

Распределение объема учебно-тренировочных мероприятий по этапам подготовки

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям			14-21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, прочим всероссийским соревнованиям		10-14	10-18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам		10-14	10-18

	России, прочим всероссийским соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке		10-14	10-18
1.5.	Восстановительные мероприятия			10
1.6.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	

3.3 Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях является необходимым требованием к результатам прохождения (освоения) настоящей программы.

Спортивные соревнования подразделяются на официальные и неофициальные. Локальные спортивные соревнования (первенство, кубок, чемпионат и иные соревнования ШКОЛЫ) относятся к особому виду неофициальных спортивных соревнований.

Виды спортивных соревнований:

1. Контрольные;
2. Отборочные;
3. Основные.

Локальные спортивные соревнования проводятся, как самостоятельное спортивное мероприятие ШКОЛЫ, в виде контрольного спортивного соревнования либо с целью формирования спортивной сборной команды ШКОЛЫ.

В качестве контрольных спортивных соревнований может планироваться участие, как в официальных, так и в неофициальных спортивных соревнованиях.

В качестве отборочных соревнований планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях. В качестве отборочного соревнования на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе до трёх лет допускается планирование участие в локальных спортивных соревнованиях.

В качестве основных соревнованиях планироваться участие в официальных спортивных соревнованиях.

ШКОЛА направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий ШКОЛЫ, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, календарными планами органов управления физической культуры и спорта местного самоуправления и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 3.2

Объём соревновательной деятельности

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3

Контрольные	1	3	3	3	1	1	1	1	2	2	2
Отборочные	-	-	-		1	1	1	1	1	1	1
Основные	-	-	-	1	2	2	2	2	2	2	2

Объём соревновательной деятельности может быть увеличен учебно-тренировочным планом в пределах парциальных соотношений, предусмотренных настоящей программой для соревновательной деятельности.

Объём учебно-тренировочной нагрузки во время участия в соревнованиях может быть увеличен в пределах, предусмотренными настоящей программой.

Объём соревновательной деятельности может быть уменьшен, до следующих значений:

Таблица 3.3

Рекомендуемый объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	2	2
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	4	4	4

3.4 Самостоятельная подготовка

При реализации данной программы допускается использование дистанционных образовательных технологий и электронной формы обучения в объёме не более 33% от трудоёмкости программы.

Объём самостоятельной подготовки по индивидуальным планам может быть увеличен за счёт предусмотренного объёма самостоятельных занятий.

Самостоятельная подготовка может не учитываться в общем объёме предусмотренного для неё программой времени, если годовой объём программы исполнен в минимальных значениях, предусмотренных настоящей Программой.

Годовой учебно-тренировочный план корректируется ежегодно тренером-преподавателям в зависимости от производственного календаря и фактического расписания занятий на текущий год, календаря спортивных, физкультурных и массовых мероприятий на текущий спортивный сезон, целей и задач на текущий учебный год в пределах следующих парциальных соотношений с учётом объёма и трудоёмкости программы, определённой настоящей Программой.

Таблица 3.4

Понедельное распределение тренировочной нагрузки при самостоятельной работе

Этап начальной подготовки 1 года							
Раздел подготовки	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Общая физическая подготовка	60		60		60		
Специальная физическая подготовка	30		30		30		
Техническая подготовка							

Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	90	0	90	0	90	0	0
Этап начальной подготовки 2 и 3 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	40		40		40		
Специальная физическая подготовка	40		40		40		
Техническая подготовка	40		40		40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка							
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	120	0	120	0	120	0	0
Учебно-тренировочный этап 1-3 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки							
Общая физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40		40	40	40	
Техническая подготовка	40	40			40		
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка				40		40	
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика							
ИТОГО	120	120	0	120	120	120	0
Учебно-тренировочный этап 4-5 года							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Специальная физическая подготовка	40	40	40	40	40	40	
Техническая подготовка	60	60		60		60	
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка			60				
Психологическая подготовка							
Инструкторская практика							
Судейская практика					60		

ИТОГО	140	140	140	140	140	140	0
Этап совершенствования спортивного мастерства							
	Дни недели, соотношение нагрузки в мин.						
	1	2	3	4	5	6	7
Раздел подготовки	Подготовительный микроцикл						
Общая физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Специальная физическая подготовка	50	50	50	50	50	40	50
Техническая подготовка	72		72		72	52	72
Тактическая подготовка							
Теоретическая подготовка		72					
Психологическая подготовка						40	
Инструкторская практика							
Судейская практика				72			
ИТОГО	172	172	172	172	172	172	172

3.5 Использование электронных, информационных и дистанционных технологий

Цель использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Повышение качества и эффективности оказания муниципальной услуги;

Задачи использования электронных, информационных и дистанционных технологий:

- исполнение объёмных показателей муниципального задания в особых условиях организации образовательного процесса (эпидемия, карантин, погодные условия и.т.д.), а также с учётом дефицита производственных площадей и трудовых ресурсов (замещение во время больничного, командировки, трудового отпуска и.т.д.) для организации образовательного процесса;
- повышение качества образовательного процесса;

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий расписанием занятия либо календарным планом-графиком определяется объём учебной нагрузки, в пределах которой могут быть использованы электронные, информационные и дистанционные технологии.

При организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий с целью исполнения объёмных показателей муниципального задания в связи с болезнью, командировкой либо отпуском педагогического работника, объём учебной нагрузки либо период организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий определяется приказом по ШКОЛЕ.

Алгоритм действия педагогического работника при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- осуществляет учет обучающихся, осваивающих образовательную программу непосредственно с применением дистанционных образовательных технологий;
- осуществляет мониторинг необходимого технического обеспечения обучающихся для организации образовательного процесса с применением дистанционных образовательных технологий (наличие компьютера, ноутбука, планшета, телефона с выходом в интернет; электронной почты обучающегося и родителей; адрес скайпа либо другого ресурса для видео-взаимодействия);
- осуществляет контроль взаимодействия всех обучающихся группы;

- выражают свое отношение к работам обучающихся, в виде текстовых или аудио рецензий, модерации форумов, устных онлайн консультаций, др.;
- определяет набор электронных ресурсов, приложений для организации дистанционной формы обучения по направленности, планирует свою педагогическую деятельность: выбирает из имеющихся или создает нужные для обучающихся, ресурсы и задания;
- определяет средства коммуникации; почта, чат, электронный журнал; формат проведения занятий – он-лайн занятие, семинар, вебинар, и.т.д.;
- периодичность, график проведения оценочных мероприятий и задания; перечень учебной литературы, дополнительных источников; способы организации обратной связи, рефлексии;
- определяет учебный материал для своего предмета (например, перечни фильмов, спортивных игр и соревнований, разработка тренировок, творческие работы);
- определяет формат выполнения заданий в виде творческих и проектных работ, организует групповые работы обучающихся с дистанционным взаимодействием с подробным описанием технологии: например, как обучающиеся сканируют, фотографируют и присылают на проверку выполненные задания; как подключаются к совместной работе в общем информационном ресурсе и др.;
- определяет формат и регулярность информирования родителей (законных представителей) о результатах обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий;
- проверяет выполненные задания;
- независимо от используемых технологий и сервисов, в ходе обучения педагог для отчета собирает цифровой след (фиксацию фактов деятельности педагога и обучающегося) в различных форматах (скриншоты чатов; результаты тестирования, опроса, решения задач; эссе, рефераты и другие проекты).

Деятельность педагога при организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий:

- Выбрать способ проведения занятий с учетом определённых целей и задач;
- Сформировать учебный материал;
- Определить формат взаимодействия с обучающимися;
- Определить способ организации обратной связи и контроля;
- Проанализировать проблемы дистанционного обучения и выработать алгоритмы их преодоления;
- Выбор способа проведения занятий.

При формировании учебного материала рекомендуется применять существующие интерактивные материалы или курсы по предмету, а в случае их отсутствия – создать учебные материалы самостоятельно, используя мультимедийное представление учебной информации.

- В структуру материала должны входить следующие содержательные компоненты: учебный материал, включая демонстрацию исполнения упражнений либо необходимые иллюстрации;
- инструкции по его освоению;
- вопросы и тренировочные задания;
- контрольные задания и пояснения к их выполнению.

В целях преодоления одной из сложностей дистанционного обучения – отсутствие живого общения, педагогу необходимо определить формат обратной связи со слушателями. Обратная связь это наиболее действенный способ вовлечения обучающегося в учебный процесс с использованием дистанционных образовательных технологий. Обратная связь позволяет определить эмоциональное состояние слушателя, степень его вовлеченности к процессу обучения, степень освоения изучаемого материала (чаты, форумы, кейсы, творческие задания, проекты и

другие интерактивные форматы). Занятия желательно проводить по принципу «лицом к лицу». Желательно чтобы занимающийся видел педагога, ощущал его присутствие и контроль с его стороны.

При выборе различных форматов дистанционного обучения необходимо учитывать требования СанПиНа по продолжительности нахождения обучающегося за экраном компьютера. Различают следующие форматы дистанционного обучения:

- Он-лайн занятие;
- Видеозанятие;
- Вебинар;
- Разноформатный контент;
- Он-лайн встречи;
- Он-лайн семинар.

Он-лайн занятие, альтернатива традиционному уроку (занятию), проводимого с использованием специализированных платформ (zoom, google). Имеется возможность сохранения и последующего использования записи проведенного занятия. На онлайн занятии педагог объясняет материалы, отвечает на вопросы обучающихся и задает вопросы им.

Видеозанятие, позволяющее за короткие сроки передать максимальный объем информации. Занимающийся может просмотреть видеозанятия в любое время (офлайн режим). При разработке видеозанятия необходимо следовать следующим правилам:

- разделять и сокращать используемый материал (убирать лишнюю информацию);
- концентрироваться на самых сложных вопросах (данный момент должен носить консультативный характер);
- предоставлять слушателю визуальный контакт (некоторую простую информацию, которую цифровые технологии могут передать легче, чем педагог).

Вебинар (интерактивный формат) позволяет отладить систему обратной связи (система опросов, чатов и форумов). Чтобы сохранить интерактивность данного формата обучения, необходимо постоянно призывать обучающихся к общению, чаще задавать вопросы и запускать голосование.

Разноформатный контент (текстовый материал, презентации, инфоргафика), который может использовать в учебных целях. При использовании данного контента нужно учитывать следующие условия:

- указанный материал должен быть интересным;
- ограничен коротким периодом освоения (не более 5-10 минут);
- материал должен быть доступен в любое время;
- включать в себя увлекательные события, примеры, кейсы, тренажеры.

Изучая данный контент, обучающийся может выполнять определенные задания педагога (отвечать на опросники и комментировать их). Для мотивирования обучающегося к изучению данного материала необходимо чаще задавать вопросы, акцентировать внимание обучающегося на интересных событиях и примерах, постоянно стимулировать обучающегося к комментариям. Для обратной связи педагогу необходимо отвечать на комментарии обучающегося, обобщать результаты опроса.

На онлайн-встречах и в чатах для слушателей, обучающиеся задают вопросы, связанные с выполнением заданий.

Он-лайн семинары проводятся по актуальным темам современного образования, воспитания и спортивной подготовки.

К основным сложностям дистанционного обучения и способам их решения относят:

Отсутствие живого контакта между педагогом и обучаемым.

Решение: организация онлайн общения с обучающимися и проведение индивидуальных консультаций.

Отсутствие живого общения между обучаемыми.

Решение: онлайн общение, создание групповых чатов и групп в социальных сетях.

Высокая трудозатратность на этапе формирования учебного материала.

Решение: использование уже созданных цифровых образовательных ресурсов, размещенных в свободном доступе, и интерактивных ресурсов и курсов а также создание общешкольной медиотеки.

Обучающиеся должны иметь доступ к техническим средствам обучения (компьютер и доступ в интернет).

Решение: применение кейс-технологий и проведение индивидуальных консультаций.

Невозможность 100% контроля над знаниями обучающихся и процессом обучения.

Решение: применение метода проектов и создание тестовых материалов с открытыми вопросами.

Инструменты и сервисы взаимодействия педагога и обучающегося в условиях дистанционного обучения.

Предлагаются следующие сервисы:

- MicrosoftTeams:
- Zoom
- GoogleClassroom

Наиболее эффективной формой организации обучения с использованием электронных, информационных и дистанционных технологий является форма бригадного подряда. При использовании данной формы обучения предполагается демонстрация одним из педагогов учебного материал и контроль со стороны других педагогов за качеством и безопасностью исполнения упражнений занимающимися.

3.6 Воспитательная работа

3.6.1 Средства и методы воспитательной работы

Теории воспитания – это концепции, объясняющие происхождение, формирование и изменение личности, ее поведения под влиянием воспитания. В качестве научной базы таких теорий выступают психологические теории развития личности, социальная и возрастная психология.

Среди основных психологических подходов к воспитанию и развитию личности выделяются два противоположных: биологизаторский и социологизаторский. Согласно *биологизаторскому* подходу личностные качества человека в основном передаются по механизмам наследственности и мало изменяются под влиянием условий жизни. Наследственность определяет весь ход развития человека: и его темп – быстрый или медленный, и его предел – будет ли человек одаренным, многого ли достигнет или окажется посредственностью.

Данная теория представляет пессимистический взгляд на возможности воспитания личности. На основе этого подхода впоследствии сформировались убеждения об изначальном превосходстве одних наций, классов, рас над другими и, соответственно, о необходимости применения к детям из «высших» слоев более прогрессивных и сложных методов обучения и воспитания, чем к детям из «низших», о невозможности представителей «низших» рас и классов на равных конкурировать с представителями «высших» и т. п. В наши дни эта теория имеет мало сторонников.

Противоположный подход к воспитанию и развитию психики проявляется в *социологизаторском* направлении. Его истоки лежат в воззрениях английского философа XVII в. Джона Локка, считавшего, что ребенок появляется на свет с душой, чистой, как белая восковая доска – *tabula rasa*. На этой доске воспитатель может написать все что угодно, и ребенок, не отягощенный наследственностью, вырастет таким, каким хотят его видеть близкие взрослые. Согласно этим взглядам путем обучения и воспитания можно сформировать любые

психические функции и развить их до любого уровня независимо от биологических особенностей.

Очевидно, что оба подхода – и биологизаторский, и социологизаторский – страдают односторонностью, преуменьшая или отрицая значение одного из двух факторов развития. В целом сторонники социологизаторского подхода все же ближе к истине, но против него также можно выдвинуть ряд контраргументов. Во-первых, некоторые свойства личности, например темперамент, не могут быть воспитаны, поскольку напрямую зависят от генотипа и определяются им: в частности, темперамент обусловлен врожденными свойствами нервной системы человека. Во-вторых, из психиатрии и патопсихологии известны факты, свидетельствующие о связи болезненных состояний организма с изменениями в психологии человека, а также о передаче по механизмам наследственности если не самих психических заболеваний, то по крайней мере предрасположенности к ним. Следовательно, далеко не все в личности зависит только от воспитания, многое определяется и состоянием организма.

Другие теории представляют собой промежуточные, компромиссные варианты этих двух крайностей. Они характеризуются одновременным признанием зависимости развития и функционирования личности как от биологических, так и от социальных факторов и отводят воспитанию значительную роль. Во всех этих теориях вопросы воспитания решаются дифференцированно, с выделением и независимым рассмотрением отдельных групп психологических качеств личности и обсуждением возможностей их целенаправленного воспитания. Есть группа теорий, предметом исследований которых выступает *характер* человека. В теориях другого типа обсуждаются вопросы становления и развития *интересов и потребностей* ребенка.

Особый класс теорий составляют те, в которых предметом рассмотрения и воспитания выступают *черты личности*. Они в основном выходят из общепсихологической теории личности, называемой теорией черт и представляющей личность как набор определенных черт, связанных друг с другом более или менее тесно. Среди этих черт выделяются базисные и вторичные. *Базисные* черты возникают и формируются у ребенка в период раннего детства, и вопрос о возможности их воспитания ставится только применительно к данному периоду жизни. Считается, что, однажды сформировавшись, эти черты личности в дальнейшем практически не изменяются и чем старше становится ребенок, тем меньше возможностей у него остается для воспитания соответствующих личностных черт. Если же речь идет о *вторичных* чертах, которые возникают и формируются позднее, а тем более – о высших чертах духовного и мировоззренческого характера, выступающих в форме моральных и социальных установок, то с их воспитанием связываются более основательные надежды. Утверждается, что такие черты можно воспитывать у человека в течение всей его жизни, однако для этого необходима специальная практика. Все относящееся к собственно личностным чертам: мировоззрение человека, нравственные и этические ценности, – наследственностью прямо не определяется. Эти качества суть промежуточный и конечный итог развития личности во времени и пространстве ее бытия. Взаимодействия генотипа со средой, значимые для формирования индивидуальных особенностей психики, для любого человека специфичны, поэтому нельзя сбрасывать со счетов ни то ни другое.

Однако ни один из двух основных подходов в чистом виде, ни теории, выстроенные путем их комбинирования и нахождения компромиссов, не учитывают такой фактор, как активность самой личности по самовоспитанию. Ведь чем старше и опытнее человек, тем более он становится способен сам принимать решения о путях своего развития и следовать этим решениям. Роль активности самого индивида ставится во главу угла вопроса о воспитании *функциональным подходом*. Этот подход провозглашает, что формирование каждой психической функции определяется тем, как часто и насколько интенсивно она используется в жизни индивида, т. е. согласно ему основную роль в развитии психики играет образ жизни развивающегося человека. Особенно ярко это видно на примере способностей: способности к определенной деятельности могут развиваться лишь при условии регулярных систематических занятий ею. Если такие занятия проводятся от случая к случаю, способности не разовьются даже

до того уровня, до которого могли бы развиваться благодаря природным задаткам. То же самое наблюдается и при формировании нравственных качеств: доброты, щедрости, готовности помочь, принципиальности, смелости. Эти черты могут развиваться только в том случае, когда человек регулярно попадает в ситуации, требующие их проявления, лишь тогда названные качества войдут у него в привычку. Таким образом, существуют три основных фактора развития психики, которым придается разное значение в различных теориях воспитания:

- генотип (наследственность);
- внешняя среда;
- собственная активность личности по саморазвитию и самовоспитанию.

Под средствами и методами воспитания понимаются способы организованного и неорганизованного воздействия воспитателя на воспитуемого с целью выработать у него определенные качества и формы поведения. Собственно, слово «метод» и означает способ осуществления, понятие же «средство» подразумевает то, с помощью чего данный метод осуществляется на практике. К средствам воспитания можно отнести практически все в окружающем мире: природу, искусство, традиции, слова (в устной и письменной форме), различные виды деятельности и т. д.

Известный современный московский педагог-новатор и ученый В. А. Караковский предложил классификацию, критерием которой являются используемые средства воспитания, и выделил шесть групп методов:

- воспитание словом;
- воспитание делом;
- воспитание ситуацией;
- воспитание игрой;
- воспитание общением;
- воспитание отношениями.

Р. С. Немов предлагает несколько классификаций методов воспитания: они делятся на прямые и косвенные, осознанные и неосознанные, когнитивные, эмоциональные и поведенческие.

Прямые методы воспитания включают в себя непосредственно личностное воздействие одного человека на другого, осуществляемое в прямом общении друг с другом. *Косвенные* методы содержат воздействия, реализуемые с помощью каких-либо средств, без личных контактов воспитателя и воспитываемого (через чтение книг, ссылки на мнение авторитетного человека и т. п.).

По включенности сознания воспитателя и воспитуемого в процесс воспитания методы делятся на осознанные и неосознанные. *Осознанные* методы характеризуются тем, что воспитатель сознательно ставит перед собой определенную цель, а воспитуемый знает о ней и принимает ее. При использовании *неосознанных* методов воздействия воспитуемый принимает воспитательные влияния без сознательного контроля со своей стороны, а также без преднамеренного воздействия со стороны воспитывающего лица.

Когнитивные воспитательные воздействия нацелены на систему знаний человека, ее преобразование. Сами знания человека о мире не только формируют его как личность (воспитывающая функция обучения), но и оказывают решающее влияние на его поведение. В современных условиях значение этой области воспитательных воздействий существенно возрастает. *Эмоциональные* воспитательные воздействия призваны вызывать и поддерживать у воспитуемого определенные эмоциональные состояния, облегчающие или затрудняющие принятие им других психологических влияний. Положительные эмоции делают воспитуемого открытым по отношению к субъекту, осуществляющему воспитательное воздействие. Отрицательные эмоции, напротив, отгораживают воспитуемого от воспитателя, блокируют оказание воспитательного воздействия.

Поведенческие воспитательные влияния непосредственно направлены на поступки человека, вынуждают его действовать определенным образом и обеспечивают соответствующие положительные или отрицательные подкрепления совершаемым поступкам. В данном случае воспитуемый сначала совершает определенный поступок и только затем осознает его полезность или вредность, тогда как при использовании других методов изменения сначала происходят во внутреннем мире личности, а уже потом проецируются на поведение. Поскольку знания, эмоции и поступки человека взаимосвязаны, через любое из них можно оказать влияние на личность в целом. Это позволяет воспитателю при дефиците возможностей делать акцент на каких-либо избранных воспитательных воздействиях, добиваясь нужного результата.

Каждое из рассмотренных средств воспитания имеет свои сильные и слабые стороны. Например, достоинством прямого воспитательного воздействия одного человека на другого является то, что при этом используются психологические механизмы заражения, подражания и внушения. В данном случае воспитатель может обойтись и без слов, ему достаточно продемонстрировать образец поведения и обеспечить его полное и правильное принятие воспитуемым. Это средство является к тому же единственно возможным на ранних этапах детского развития, когда ребенок еще не понимает обращенную к нему речь, но большое значение имеет и на последующих возрастных этапах. В педагогике его называют *воспитанием на личном примере*. Недостатком данного средства воспитания является персональная и временная ограниченность его применения: воспитатель может передать воспитуемому только то, чем располагает сам, и только в те моменты, когда находится в непосредственном личном контакте с ним.

Косвенное воспитательное воздействие через книги, СМИ и другие системы передачи информации может быть разносторонним и сколь угодно длительным, его можно сохранять и неоднократно воспроизводить, побуждая человека вновь и вновь обращаться к материальным источникам воспитательных влияний (перечитать книгу, еще раз посмотреть фильм). Но такое воспитание по сравнению с прямым воздействием имеет меньше ресурсов живой эмоциональной силы. Кроме того, ограничением его применения является то, что оно применимо лишь к детям, уже владеющим речью, умеющим читать и понимать нравственный смысл сказанного и прочитанного.

Достоинство осознанного воспитательного воздействия состоит в том, что оно является управляемым, с заранее предвидимыми и, следовательно, контролируемыми результатами. Однако оно также ограничено в применении к детям раннего дошкольного возраста, у которых еще не сформировалась рефлексия. Неосознанное воспитательное воздействие имеет место раньше, чем осознанное, но его достоинства и недостатки трудно оценить на практике по причине недостаточной контролируемости сознанием.

3.6.2 Методы формирования социального опыта детей

Социальный опыт приобретает ребенок и в рамках воспитательного процесса, и вне его. Воспитание призвано упорядочить, насколько это возможно, влияние внешних факторов социализации и создать благоприятные условия для саморазвития личности ребенка. В эту группу методов входит, например, *педагогическое требование*. Оно может быть индивидуальным (исходить от отдельного воспитателя) и коллективным (исходить от коллектива, сообщества). По своей силе требования делятся на слабые (напоминание, просьба, совет, намек, порицание), средние (распоряжение, установка, предостережение, запрещение) и сильные (угроза, приказ-альтернатива). Требование сразу включает ребенка в деятельность, но наибольшую внутреннюю силу для самих детей имеют не те требования, которые взрослый навязывает им с позиций своей власти и авторитета, а те, которые дети сами устанавливают для себя вместе со взрослыми. Предъявление действенных требований – настоящее педагогическое искусство.

Также к методам формирования социального опыта относится *упражнение*. Результатом постоянных упражнений становится выработка устойчивых навыков и привычек. Таким путем

формируются навыки самообслуживания, привычки соблюдения правил гигиены, этикета. Упражнение должно быть доступным для ребенка, соразмерно его силам, он должен понимать, зачем ему нужны вырабатываемые упражнением привычка или навык. Упражняя детей, воспитатель должен организовать контроль за всеми их действиями и при необходимости оказать им помощь. Ребенок при выполнении упражнения должен справиться со страхом, вызванным тем, что оно у него не получится.

Поручение – один из самых эффективных способов организации деятельности детей. Получая поручение, ребенок попадает в очень важную в воспитательном смысле систему «ответственных зависимостей». Любое поручение имеет две стороны: меру полномочия (тебе доверили, тебя попросили, от тебя этого ждут, никто, кроме тебя, этого не сделает, от тебя зависит успех) и меру ответственности (от тебя требуется усилие воли, надо отложить свои занятия и довести порученное дело до конца). Если какая-либо из этих сторон недостаточно хорошо организована, поручение не будет «работать», его воспитательный эффект окажется ничтожным или даже вызовет у ребенка нежелание выполнять порученное. Принимая поручение, ребенок каждый раз берет на себя роль, соответствующую заданному содержанию действия, а через эти роли у детей формируется разнообразный опыт деятельности и общественных отношений. Поэтому любое поручение должно иметь понятный детям социальный смысл, т. е. им должно быть ясно, для кого, на пользу кому они его выполняют. Продолжительное выполнение детьми поручения требует от воспитателя организации ситуации «первичного успеха», чтобы у них закрепился положительный эмоциональный опыт выполнения ответственных дел.

Сюда же относится и такой эффективный воспитательный метод, как *пример*. Его действие основывается на естественном психологическом механизме подражания. Чем младше ребенок, тем менее осознанно и избирательно он подражает, для малыша это самый простой путь приспособления к жизни. По мере взросления ребенка взрослые начинают сознательно предъявлять ему положительные примеры с той целью, чтобы ребенок сам обратился к предлагаемому образу, захотел быть таким, иметь такие черты характера и так поступать. Пример-идеал направляет активность ребенка: те качества, которые ему нравятся в герое, он хочет иметь сам. Примером для осознанного подражания может оказаться сам воспитывающий взрослый, присутствующий рядом сверстник, художественный персонаж или реальная выдающаяся личность. Приходится пользоваться и отрицательными примерами, показывая на них детям последствия дурных поступков, но доля отрицательных примеров в воспитании должна быть многократно меньше, чем положительных.

Истинную, реальную жизнь для ребенка моделирует воспитательный метод *ситуации свободного выбора*. Для становления социального опыта ребенка чрезвычайно важно, чтобы он умел действовать не только по требованию и прямому указанию взрослого, в рамках его конкретного поручения, где все определено, не только ориентируясь на пример-образец, но и мог самостоятельно, мобилизовав свои знания, чувства, волю, привычки, ценностные ориентации, принять решение. В ситуации свободного выбора в личностном плане у ребенка происходят серьезные изменения. Выбирая решение, он должен мысленно просмотреть свой прошлый опыт, вспомнить, как раньше поступал в подобной ситуации и каковы были последствия. Одновременно он устремлен в будущее, прогнозируя: что будет, если я так поступлю? Принятие окончательного решения вызывает самое сильное эмоциональное переживание, так как ребенок, еще не осознавая этого, берет на себя ответственность за свой выбор. Воспитательное действие ситуации свободного выбора бывает порой настолько сильно и результативно, что надолго и устойчиво определяет направленность нравственной жизни ребенка.

3.6.3 Методы осмысления детьми своего социального опыта, мотивации деятельности и поведения

Это в основном вербальные методы: рассказ, лекция, беседа, дискуссия. С их помощью описываются события и явления, порой еще не встречавшиеся детям в жизни, формируются

понятия, представления, собственное мнение и оценка происходящего. *Рассказ* – наиболее распространенный метод в работе с дошкольниками и младшими школьниками. Выглядит он как монолог воспитателя, строящийся по принципу повествования, описания или разъяснения. При этом важно не выводить нравоучение из рассказа прямо, а предоставить возможность детям самим дать оценку услышанному и сделать выводы.

Лекция также представляет собой монолог воспитателя, но существенно большего объема и на более высоком уровне теоретического обобщения. Она применяется в работе с подростками и старшеклассниками, а также в работе с родителями. В содержании лекции, как правило, выделяется несколько вопросов, последовательное рассмотрение которых составляет у слушателей представление о проблеме. При подготовке лекции информацию, взятую из книг и другой литературы, следует адаптировать для устной речи, так как письменные словесные конструкции плохо воспринимаются на слух. Для большей убедительности лекции лектору необходимо огласить и собственную точку зрения на обсуждаемый вопрос.

Беседа в отличие от описанных выше методов состоит в диалоге воспитателя с воспитанниками (или с одним из них). В беседе могут разъясняться нормы и правила поведения, формироваться представления о главных жизненных ценностях, вырабатываться собственные взгляды и суждения детей. Для беседы необходимо заранее выбрать тему настолько актуальную, чтобы у детей была собственная внутренняя потребность обсуждать ее. Зная тему за некоторое время до запланированной беседы, дети тоже актуализируют свой жизненный опыт, связанный с ней. Воспитатель должен постараться найти очень точные слова, выстроить логику беседы так, чтобы за короткое время детям удалось осмыслить некую область их социального опыта.

Дискуссия (диспут) предполагает спор, столкновение точек зрения, взглядов, мнений и оценок, отстаивание своих убеждений. Она требует глубокой специальной подготовки участников: выбирается очень острая тема, определяется авторитетный и эрудированный ведущий, разрабатываются вопросы, которые побуждали бы участников спорить. Сам спор и подготовка к нему забирают огромную интеллектуальную и эмоциональную энергию участников. Дискуссии необходимы, поскольку в них отстаивается собственное мнение.

3.6.4 Методы стимулирования и коррекции действий и отношений детей в воспитательном процессе

Эти методы помогают детям совместно со взрослыми найти новые резервы своей деятельности, изменить линию поведения, поверить в свои силы и возможности, осознать ценность своей личности. Одним из наиболее действенных методов данной группы является *соревнование*. Оно часто помогает повысить активность детей в деятельности, которая уже стала для них привычной и начала надоедать. Ребенку всегда свойственно сравнивать свои результаты с результатами сверстников. Соревнование создает сильные эмоциональные стимулы, способно проявить совершенно неожиданные способности детей, которые в привычной обстановке раскрыть не удавалось, сплачивает детей, развивает дух коллективизма, укрепляет дружбу, но только при методически правильной организации.

К методам коррекции относятся также два извечных антипода в воспитании – поощрение и наказание. *Поощрение* призвано одобрять правильные действия и поступки детей, поддерживать у них стремление действовать именно так, самоутвердиться в правильной линии поведения. Психологический механизм воспитательного воздействия поощрения состоит в переживании ребенком радости, счастья, удовлетворения собой, сделанной работой. Поэтому конкретная форма поощрения не настолько важна, насколько важно произвести его вовремя, дать понять ребенку, что его усилия замечены и не напрасны. Тогда ребенок навсегда запомнит, за что его похвалили, и будет в дальнейшем придерживаться этой линии поведения. *Наказание* же призвано в первую очередь указать ребенку на его ошибку, помочь осознать ее, признать свою вину, исправить ошибку. Наказание должно заставить ребенка совершать внутреннюю работу по

преодолению себя. Как и в случае с поощрением, важна не форма наказания сама по себе, а то, какие переживания оно вызвало у ребенка.

Рассмотренные методы воспитания не исчерпывают всего их многообразия, есть и много других методов воздействия на личность, но приведенные и проанализированные здесь классификации методов помогают разобраться в общих характеристиках их системы.

3.6.5 Модель выпускника

Основу характеристик образа выпускника составляют результативные действия человеческой деятельности (социально значимые функции и роли), новообразования возраста как механизмы становления человеческой деятельности, а также внутренние побудители деятельности (дают возможность выразить себя, свои способности, в том числе и к творчеству) в их единстве и взаимообусловленности.

Такой подход к пониманию специфики развития, становления социального и индивидуального в человеке позволяет с учетом реализуемых видов деятельности проектировать образ будущего как координатора и ориентира и эффективно управлять развитием личности.

Выпускник школы-личность, осознающая ценности человеческой жизни и ценности других людей, с внутренней установкой поступать согласно своей совести.

Он коммуникабелен, обладает культурой общения, умеет сотрудничать с другими людьми, проявляя открытость, уважение, сопереживание.

У него сформирована готовность и способность выражать и отстаивать гражданскую, общественную позицию, критически оценивать собственные намерения, мысли и поступки; проявлять принципиальность и честность в критических ситуациях и ситуациях конфликта.

Выпускник спортивной школы — социально компетентная личность, способная к саморазвитию и самореализации творческого потенциала в духовной и предметно-продуктивной деятельности.

Человек, который осознает ценность своего здоровья и здоровья окружающих как интегрального понятия, включающего в себя культуру здоровья, культуру жизни и силу личности.

Выпускник школы — оптимист, проявляющий настойчивость в преодолении трудностей, целеустремленность в достижении результата и принятии ответственности за него.

Его характеризует адекватная самооценка, знание своего личностного потенциала и понимание собственных личностных ресурсов.

Выпускник школы представляется конкурентноспособным человеком, которого отличают мобильность, гибкость по отношению к быстро меняющимся условиям, готовность к индивидуально-ответственному поведению в окружающей среде, умение находить социокультурные ориентиры.

3.6.7 Идеи воспитательной системы

Саморазвитие личности как социокультурный процесс сознательного рационального самообразования и как природообусловленный процесс разносторонней самореализации для интеграции в социокультурный процесс, в общество, достижение целостности и гармонии, предполагает:

- акт собирания своей жизни в целое (достроить себя до общего, соответствующему всему, что свойственно людям);
- культивирование собственных сил (развитие своей индивидуальности, самобытности, свободы, творческого потенциала, силы, мужества и здоровья);
- актуализация духовных и нравственных начал в развитии и жизнедеятельности личности (совести, чести, собственного достоинства, долга, благородства, порядочности, свободы выбора для построения личностной картины мира и способности устанавливать для себя регулятивы и ограничители);

- успешность личности, интегрирующая успех (положительный результат деятельности по достижению значимых целей, отражающих социальные ориентиры общества) и готовность к успеху, обусловленному многообразием индивидуально-психологических особенностей:
 - системой ценностных ориентаций,
 - познавательными способностями,
 - уровнем самосознания,
 - системой оценок и самооценок,
 - уровнем притязаний,
 - степенью развития аффективно-волевой сферы,
 - мотивацией достижения,
 - уровнем коммуникативной культуры,
 - способностью к самоутверждению,
 - мерой доверия к миру и к себе.

3.6.8 Принципы реализации идей воспитательной системы

1. Принципы здоровьеразвивающего образования для формирования жизненной философии, мотивации к самосовершенствованию, для освоения ценностей спортивной и физической культуры, двигательной культуры, телесной культуры; для развития способности творить здоровье и обеспечивать высокое качество жизни.
2. Принцип природосообразности воспитания как реализация базовых потребностей человека (в безопасности, принятии, общении, самоактуализации); как развитие потенциала растущего человека, как оказание ему помощи в самопознании и саморазвитии (развитии способностей к самоопределению, самореализации, самоорганизации, самореабилитации).
3. Принцип культуросообразности воспитания как сохранение и поддержание духовности, нравственности, смысла жизни, личной свободы, экологии человека, его телесного и душевного здоровья; как сохранение, воспроизводство и развитие культурных ценностей, связанных со спортом и физической культурой; как проектирование зримых элементов культурной среды и культуросообразного устройства жизни спортивного сообщества.
4. Принцип индивидуально-личностного подхода как поддержание уникальности личности, расширение границ ее свободы и жизнотворчества, способности преодолевать трудности, развивать волю, саморазвиваться и достигать победы над самим собой, добиваться высоких результатов и спортивных побед.
5. Принцип субъектности познающего сознания как развитие проблемного мышления для осознания смыслов и содержания базовых ценностей, включая ценности физического развития, физической, телесной, двигательной, спортивной культуры, переживания и принятия их на личностном уровне.
6. Принцип единства соперничества и сотрудничества для достижения целей отдельной личности и коллектива, грамотного формирования и творения физического, духовного и нравственного здоровья.

3.6.9 Направления развития воспитательной системы

Цель воспитательной системы: создание условий для развития способностей к самосовершенствованию, поддержания гармонии с другими людьми, с самим собой, с окружающим миром на основе приобщения к духовным и нравственным ценностям человека и общества, ценностям физического развития, физической и спортивной культуры, здорового образа жизни.

Инициирование и поддержка саморазвития личности как стремления проделать внутреннюю работу, связанную с самосовершенствованием на основе самопознания, самоопределения, свободного выбора воли, энергии, устремленности, личных усилий.

Поощрение социальных, индивидуально-творческих инициатив индивидуальных и коллективных субъектов с использованием потенциала ситуаций свободной самореализации, личного опыта социального проектирования, социальных проб, социального партнерства, активного участия в обустройстве окружающей общественной жизни.

Оказание помощи личности в осознании своего потенциала, ресурсов и рисков в умении побеждать и проигрывать, не теряя своего достоинства и веры в будущий успех, в определении целей собственного развития и их формулировке, в выстраивании индивидуальной траектории жизни, используя опыт проб собственных сил в спортивном мастерстве своей направленности и смежных дисциплин.

Организация событийного характера взаимодействия субъектов для ярких, насыщенных переживаний принадлежности к сообществу, взаимопомощи и взаимной защиты, личностно значимого общения (обмена и диалога, творческого поиска решения проблем, поиска личностных смыслов, удовлетворения потребности в новой информации).

Актуализация совести, чести, собственного достоинства, долга, свободы выбора для построения личностной картины мира, способности устанавливать нравственные регуляторы и ограничители, накапливать достаточный объем индивидуальных ценностно-смысловых установок и личностных свойств, помогающих самообеспечивать свою жизнь нравственными ценностями

Инициирование способов деятельности к самонаблюдению, самоанализу, нравственной самооценке, самоконтролю, мобильно оперировать различными способами и корректировать их, инициировать новые задачи, выходящие за пределы ситуации, к самодвижению в процессе собственной деятельности на основе продуктивной коммуникации (принятия друг друга, проявления уважения и доверия друг к другу) и понимания внутреннего мира личности

Развитие познавательной культуры личности в ситуациях освоения ценностей физического развития, телесной, двигательной, физической и спортивной культуры, переживания и преодоления внутриличностных и межличностных конфликтов (несовпадения ценностных ориентаций и способов поведения, формирования толерантности к стрессу).

Включение в разнообразную учебно-тренировочную и спортивно-оздоровительную деятельность, в подготовку к спортивным событиям разного уровня, приобщение к традициям школы, участие в реализации дополнительных спортивных программ различной направленности.

3.6.10 Образ тренера, как объект для подражания

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны, это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных ФТУРх, и даже более эффективный, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования;
- Наставничество опытных спортсменов;
- Воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- Торжественный приём вновь поступивших в школу;
- Проводы выпускников;
- Праздничное подведение итогов учебного года;
- Просмотр соревнований и их обсуждение;
- Просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- Проведение тематических праздников;
- Встречи со знаменитыми спортсменами;
- Экскурсии, культпоходы;
- Тематические диспуты и беседы;
- Трудовые сборы, субботники;
- Оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем: с резким ухудшением состояния физического и психического здоровья детей и подростков, социального будущего нашей страны, происходящим на фоне увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%), неудовлетворительным количественным и качественным уровнем физической подготовки в ФТУРх, отсутствием или извращенными ценностными ориентирами у молодёжи. Немаловажную роль в этом играет общественное телевидение, заполнение рынка низкокачественной видеопродукцией, отсутствие цензуры на печатные издания и конечно же, компьютерные и видеоигры, зачастую пропагандирующие культ жестокости и насилия, а также резкий рост уровня криминогенности в нашей стране.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которые необходимо структурировать на принципах, так называемого, лично-ориентированного воспитания, концепция которого схожа с принципами лично – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребёнку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста». Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

3.7 Практические занятия

Практические занятия подразделяются на:

- Физкультурные и спортивные мероприятия;
- Иные виды практических занятий, в т.ч. воспитательные мероприятия.

Настоящая программа предусматривает участие обучающихся (например: в качестве участника, спортивного судьи, зрителя) в физкультурных и спортивных мероприятиях, организатором которых являются федеральный орган исполнительной власти, осуществляющий функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере дополнительного образования детей и взрослых, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере образования, органы местного самоуправления.

Цель проведения соревнования, как комплексного образовательное (тренировочное) мероприятие:

- Обеспечение участия обучающихся в соревнованиях, проводимых органами управления в сфере образования;
- Выполнение образовательных программ;

Соревнование, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие, имеет следующие составные части:

- Состязательная;
- Судейская практика;
- Инструкторская практика;
- Теоретическая подготовка;
- Воспитательное мероприятия;
- Просмотр.

Состязательная часть – основная часть соревнования, рассматриваемого, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие. Состязательная часть проводится в соответствии с правилами проведения соревнований по виду спорта КАРАТЭ, положением (регламентом) о проведении соревнования с целью выявления сильнейших спортсменов, участников соревнования.

Судейская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Для указанной категории занимающихся назначается руководитель стажировки, который в ходе соревнования организует стажировку занимающихся в соответствии с разделом настоящей Программы (план судейской практики). Занимающиеся непосредственно участвуют в соревновании в качестве судей по спорту, либо проходят стажировку.

Инструкторская практика, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Руководит инструкторской практикой главный судья соревнования либо его заместитель. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие инструкторскую практику осуществляют помощь главной судейской бригаде по поддержанию дисциплины на соревновании. Важным аспектом инструкторской практики является непосредственная подготовка юных спортсменов к состязанию (например, проведение разминки), их психологическая поддержка, секундирование поединков.

Теоретическая подготовка, проводится для занимающихся, которые могут, как участвовать, так и не участвовать в состязательной части соревнования. Элементы теоретической подготовки должны быть включены в торжественное открытие и закрытие соревнования, награждение победителей, в основную часть соревнования. Обязанности по теоретической подготовке распределяются среди работников школы, отвечающих за организацию соревнования. В ходе соревнования занимающиеся, проходящие теоретическую подготовку, осваивают следующие разделы: правила проведения соревнований; моральная, интеллектуальная и специальная психическая подготовка; личная и общественная гигиена; предупреждение спортивного травматизма, оказание первой помощи; питание спортсмена, его питьевой режим; выдающиеся донские спортсмены в виде спорта КАРАТЭ; мемориальные турниры по КАРАТЭ, проводимые в Ростовской области.

Соревнование, обладая воспитательным потенциалом, является важным аспектом в подготовке юных спортсменов. Соревнование, как воспитательное мероприятие, проводится для занимающихся, как участвующих, так и не участвующих в состязательной части соревнования. Участие в соревновании, как комплексном образовательном (тренировочном) мероприятии

способствует формированию таких качеств, как патриотизм, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм, эстетические чувства прекрасного.

Просмотр. Комплексное образовательное мероприятие предполагает возможность участия обучающихся в соревнованиях в качестве зрителей.

Без дополнительного согласования с родителями (законными представителями) участие в соревнованиях, как комплексном спортивно-образовательном мероприятии, допускается в следующих случаях:

- Соревнование проводится на базе МБУ ДО СШ №5 либо в месте непосредственного обучения и (или) прохождения спортивной подготовки;
- Регламент проведения мероприятия совпадает с расписанием учебных или (и) тренировочных занятий.

Соревнования, проводимые на территории города Ростова-на-Дону, могут рассматриваться, как комплексное образовательное (тренировочное) мероприятие в случае, если положение о проведении мероприятия либо регламент его проведения предполагает возможность освоения специальных разделов настоящей Программы (теоретическая подготовка, судейская практика, инструкторская практика, воспитательные мероприятия и т.д.).

Воспитательное мероприятие - это одна из организационных форм, широко используемая как во внутренировочной, так и во внешкольной воспитательной работе. Форма организации воспитания - это способ организации воспитательного процесса, отражающий внутреннюю связь различных элементов этого процесса и характеризующий взаимоотношения воспитателей и воспитанников». Воспитательное мероприятие - это форма совместной деятельности, в которой передается (предъявляется и усваивается) содержание воспитания. Воспитательное мероприятие является целостной динамической системой, включающей как содержательные, так и процессуальные элементы.

Типология воспитательных мероприятий:

Воспитательные мероприятия можно различать по: количеству участников (фронтальные, групповые, парные, индивидуальные); содержанию воспитания (социальные, интеллектуальные, художественные, валеологические, трудовые, социально-педагогической поддержки, досуговые); по степени универсальности.

Формы воспитательных мероприятий:

Возникновение новой формы организации воспитания происходит тогда, когда найдена инновационная совместная деятельность, обеспечивающая достижение воспитательной цели. Форма организации воспитания (воспитательное мероприятие) определяется: особенностью содержания воспитания (семантическая, операциональная, метрическая стороны).

Можно предложить следующий примерный набор обязательных и добровольных форм воспитания:

Обязательные:

- фронтальные (собрание, соревнование, тренировочные сборы, спортивно-оздоровительные лагеря);
- групповые (собрание, заседания органов детского самоуправления);
- индивидуальные (посещение на дому, поручение, собеседование...).

Добровольные:

фронтальные (общественно-полезный труд, субботник, экскурсии);
групповые (конкурс, слёт, игра, консультация, экскурсия, круглый стол, диспут, экспедиция, встреча, выставка);
индивидуальные (поручение, консультация).

Данный перечень форм организации воспитания не претендует на полноту и является ориентационным.

Этапы проведения воспитательного мероприятия. Этапов в воспитательном мероприятии пять: анализ обстановки и формулировка цели, планирование, организация воспитательного воздействия на коллектив, непосредственное воспитательное воздействие на коллектив, и, наконец, заключительная фаза воспитательного мероприятия».

Этапы проведения программного воспитательного мероприятия: планирование (анализ ситуации, целеполагание, формулировка задач, организация планирования, коррекция процесса планирования); осуществление плана подготовки воспитательного мероприятия (мотивация, организация, коррекция, учёт); осуществление плана воспитательного мероприятия (состав участников, содержание, организация, охрана труда, жизни и здоровья); анализ; оценка; учет и отчетность.

Ситуативное воспитательное мероприятие будет дополнительно включать этап обоснования необходимости (анализ ситуации, предполагаемый воспитательный эффект).

При проведении воспитательных мероприятий целесообразно руководствоваться следующими принципами:

- необходимости;
- учета возрастных и индивидуальных особенностей детей; доминирования предметно-практической деятельности;
- сочетания форм педагогического воздействия;
- разнообразие форм воспитания;
- оптимизации времени;

При проведении воспитательного мероприятия следует учитывать, что оно чаще всего вносит небольшой вклад в формирование личности юного спортсмена. Тем не менее, накапливаясь, и малозаметные результаты воспитательных воздействий в своей совокупности в течение определенного времени приводят к ощутимым качественным изменениям. Именно последовательность воспитательных мероприятий составляет одну из важнейших содержательных линий целостного процесса воспитания в школе. Такое понимание места и роли воспитательных мероприятий и определяет элементы методики их проведения:

- установление места и роли данного воспитательного мероприятия в системе воспитания (школы, группы);
- определение (инициирование самозаявления) участников;
- постановка целей: образовательных (мотивационных, информативных, развивающих, самоорганизации, оздоровительных, коррекционных, профилактики, ориентационных, релаксационных и др.); побочных (продукты совместной деятельности);
- отбор и структурирование содержания воспитания (знания, деятельностные умения, поведенческие умения, чувства, отношения, ценности);
- разработка плана мероприятия (определение ограничений, организация, используемые методы, средства, условия, время, продолжительность);
- разработка плана подготовки мероприятия (изучение плана мероприятия, анализ имеющихся ресурсов, мотивация, распределение работ, распределение компетенций и ответственности, прогнозирование срывов, инструктирование, подготовка обеспечения, график подготовки, контроль подготовки);
- осуществление плана мероприятия (предъявление и усвоение содержания воспитания, интенсивность, коррекция хода);
- анализ;
- оценка;
- учет и отчетность.

Для обеспечения функционирования и развития воспитательной системы того или иного уровня важно по мере возможности иметь представление об эффективности каждого воспитательного мероприятия. Однако установить конкретный воспитывающий эффект отдельного мероприятия невозможно (насколько ребенок стал аккуратнее, добрее, трудолюбие и т.п.). Поэтому, важнейшим методологическим принципом анализа воспитательного мероприятия является положение: «Воспитательный эффект определяется качеством подготовки и осуществления мероприятия и может быть оценен по косвенным показателям». К таким косвенным показателям можно отнести:

- интерес участников к мероприятию (явка, дисциплинированность, эмоциональное возбуждение, активность и др. признаки);

- удовлетворенность участников мероприятием (удовлетворенность ожиданий, хорошее настроение, оптимизм, желание повторить мероприятие);
- качество и количество побочных продуктов (рисунков, поделок, рефератов, инсценировок, фотографий, сообщений и т.п.).

При этом следует учитывать, что данные косвенные показатели отражают не только данное мероприятие, но и все предыдущую воспитательную работу. Таким образом, анализ воспитательного мероприятия предполагает изучение:

- уровня его готовности;
- уровня осуществления;
- косвенных показателей.

Таблица 3.5

План практических мероприятий

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых	В течение года

	(участие в физкультурных мероприятиях, спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	в и и	мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)		Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	

3.8 Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, являются неотъемлемой составной частью всего образовательного и воспитательного процесса и предусматривают проведение различных бесед, дискуссий, обсуждений и тестовых испытаний

Таблица 3.6

Антидопинговые мероприятия

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Допинг, как явление	В течение года	Беседа
Учебно-тренировочный этап	Допинг, история и современность; Причины и мотивы нарушения антидопинговых правил;	В течение года	Беседа, обсуждение, тестирование

	Последствия допинга для здоровья; Причины борьбы с допингом.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Допинг как глобальная проблема современного спорта; Допинг как проблема современного общества; Запрещенные препараты; Социальные и психологические аспекты допинга; Допинг и спортивная медицина; Нормативно-правовая база антидопинговой работы; Наказания за нарушение антидопинговых правил.	В течение года	Лекция, обсуждением, самостоятельная работа, тестирование

3.9 Инструкторская практика

Профессиональная ориентация - это сложное и многоплановое явление, в котором спортивная подготовка переплетается с экономическими, социальными, психологическими и правовыми. Над этой проблемой думают социологи и медики, психологи и экономисты. С изменением политической, социально-культурной и экономической ситуации в России происходит новое понимание ее содержания. По своему содержанию профориентация является педагогической проблемой, по сфере действия - социальной, а результаты ее складываются в экономической жизни общества, ибо она служит главным инструментом подготовки профессионалов, т. е. средством воспроизводства квалифицированных специалистов и распределения подрастающего поколения по различным сферам и отраслям производства с учетом потребностей общества.

Таблица 3.7

План инструкторской практики

Тема	Этап (период)		
	СС-1	СС-2	СС-3
Подача строевых команд и распоряжений	+	+	+
Разработка плана и проведение разминки	+	+	+
Разработка плана и проведение тренировочного занятия		+	+
Оформление заявки и участие в подготовке команды к соревнованиям		+	+
Представление и руководство командой на соревнованиях			+

В педагогических исследованиях профессиональную ориентацию интерпретируют как деятельность педагогических коллективов работников образовательных учреждений, проводимую с целью правильного выбора учащимися профессий, в соответствии с их личными способностями, интересами, физическими и психическими данными и социально-экономическими потребностями общества. В психологических исследованиях профессиональной ориентацией называют комплекс психолого-педагогических и медицинских мероприятий, способствующих каждому школьнику выбрать себе профессию с учетом потребностей общества и своих способностей. Юристы считают, что профессиональной ориентацией является комплекс мер, обеспечивающих оптимальное определение для граждан специальности и места работы. Экономисты полагают, что профориентация - это социально-экономическое отношение по поводу

развития у членов общества способностей к труду и включению их в конкретную сферу деятельности в соответствии с разделением труда.

Таким образом, представители разных отраслей науки сходятся на том, что профориентация - это деятельность различных учреждений, результатом которой должен быть правильный выбор профессии, соответствующей потребностям общества и интересам личности.

Профессиональная ориентация учащихся происходит сегодня в чрезвычайно жестких условиях. Оно сопровождается болезненной адаптацией к новой социальной обстановке, что оказывает серьезное влияние на духовный мир молодежи, системе ее ценностных ориентаций. Профессиональная ориентация имеет в своей структуре такие социальные индикаторы, как привлекательность профессии и престиж профессии. Под привлекательностью профессии понимают отношение к профессиям, базирующиеся на системе ценностных ориентаций индивида, которые формируются под воздействием социальной среды. Престиж профессии означает скорее общественное мнение о тех или иных занятиях, мнение общества в целом или отдельных его социальных групп к различным видам деятельности.

Оценки привлекательности и престижа профессии выражают прежде всего предпочтения, то есть какие профессии избрали бы индивиды если бы их выбор мог определяться в большей степени предпочтениями. При этом учет таких факторов, как способности, успехи в учебе или других доступных формах деятельности, склонности и т. п., с одной стороны, и состояние рынка труда, условия дальнейшего получения образования, материальные возможности и т. п. с другой стороны, несомненно также присутствует.

3.10 Судейская практика

3.10.1 Теоретические основы судейской практики

Спортивный судья – это человек, контролирующий ход спортивного состязания. Он даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время выступления спортсменов, фиксирует результаты спортсменов. Судья также следит за тем, чтобы во время проведения спортивных состязаний спортсмены, участники и другие лица (тренеры, зрители и т. д.) соблюдали установленные правила соревнований и при необходимости назначает наказания за нарушения правил.

Стремительное развитие современного спорта, и в частности спортивных единоборств, налагает серьезную ответственность на спортивных судей, прежде всего в плане контроля, управления спортсменами, тренерами, официальными лицами и зрителями. При этом следует помнить, что спортивные судьи – сначала воспитатели, а уж потом арбитры конкретного поединка. Они обязаны прививать спортсменам чувство уважения к своим товарищам по команде, соперникам, организаторам, судьям. Судьи – это воспитатели, которые своими действиями на соревновании призваны четко, квалифицированно и объективно оценивать поступки и игровые действия спортсменов. Работа спортивных судей ответственная. Судейский авторитет не приобретается в приказном порядке, а завоевывается объективностью, добросовестностью и трудоспособностью самих судей.

Вместе с тем единоборства в общем, и КАРАТЭ в частности, относятся к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью, по этой причине мастерство спортивных судей должно находиться на уровне мастерства игроков для того, чтобы дать возможность зрителям увидеть максимум зрелищности спортивного состязания при минимуме травматизма. Улучшая качество судейства, судьи не только работают над повышением своего авторитета, но и содействуют основному – росту мастерства спортсменов, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации.

Судьи обязаны сделать все от них зависящее, для того чтобы соревнования были зрелищными и проходили в спортивном духе. При этом одна из главных задач арбитров – сохранить здоровье спортсменов в ходе состязания. Спортсмены, тренеры, официальные лица, естественно, ждут от судей единой трактовки правил проведения соревнования от начала и до конца соревнования.

К любым спортивным состязаниям арбитры серьезно готовятся. Их прямая обязанность – хорошо знать правила соревнований, действующие комментарии и интерпретации к ним и все последующие изменения, касающиеся вопросов судейства, а также положения о соревнованиях.

Знания теоретических аспектов – еще не главное, важно на практике применять существующие правила. Вместе с тем только постоянная тренировка позволяет судьям различных категорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне. Серьезные ошибки даже у опытных судей случаются при отсутствии постоянной практической работы, поэтому теоретические знания необходимо постоянно совершенствовать на практике.

Следует помнить, что судьи всегда готовы физически выдерживать нагрузки любого, даже самого напряженного соревнования. Об их опыте, готовности и уверенности в себе говорят осанка, походка, умение общаться с тренерами, официальными лицами, игроками перед игрой и в ходе нее. Внешний вид спортивного судьи не только психологически воздействует, но и воспитывает, служит примером для спортсменов. У судейской бригады форма должна быть совершенно одинаковой – чистой и выглаженной. Повседневная одежда арбитров, прическа, манера держаться в коллективе обязаны подчеркивать, что это ответственные люди, готовые грамотно и четко решать серьезный вопрос – справедливо определить победителя. Особенно тактичными спортивные судьи должны быть с тренерами – в большинстве своем людьми эмоциональными, вкладывающими в свои команды не только знания, но и душу. Их нельзя провоцировать на конфликт, наоборот, необходимо стараться с их помощью, силой их авторитета наладить дисциплину среди спортсменов в очень жестких, а порой и грубых поединках, с целью избегания травматизма в состязании и повышения зрелищности спортивного поединка.

В современном спорте роль судей как воспитателей возрастает, и они обязаны направлять состязание в нормальное русло. Опытные судьи до состязания предупреждают как представителей команд, тренеров, секундантов так и самих спортсменов о недопустимости грубо играть и неуважительно относиться к сопернику. Для профессиональных судей главное – профилактика нарушений.

Личностные качества судей, их смелость, объективность, глубокие знания правил соревнований и методики судейства, их тактичность, воспитанность становятся решающим фактором повышения зрелищности соревнований.

Судьи – это в первую очередь педагоги, воспитатели. Участникам соревнования нужны арбитры, не слепо выполняющие правила, а усвоившие их фундаментальные положения, думающие на спортивной площадке, творческие и умеющие оперативно и глубоко анализировать самые сложные ситуации, создающиеся в ходе состязания.

Профессиональных судей отличают принципиальность, честность, организованность и высокая дисциплина. Арбитры не имеют права быть формалистами, простыми фиксаторами нарушений. Они, прежде всего, должны быть руководителями состязания. Если арбитры не справляются с ведением состязания, они, как правило, выносят много предупреждений, нарушений, но это мало воспитывает спортсменов и значительно снижает авторитет выносимых решений, теряются зрелищность состязания и интерес к нему.

Огромные полномочия, данные арбитрам на спортивной арене, надо уметь использовать по-доброму, не бравировав, применяя их справедливо и корректно. Судьи обращаются к спортсменам, тренерам, обслуживающему персоналу только в вежливой форме. Спокойствие и выдержка арбитров воспитывают у спортсменов эти же качества.

Задача любого спортивного судьи – наблюдать за спортсменами и давать состязанию верное направление, задавать тон.

3.10.2 Мотивация спортивного судейства

В спортивное судейство приходят в основном спортсмены, не добившиеся высоких спортивных результатов (в абсолютном большинстве это спортсмены, имевшие первый спортивный разряд, но есть и те, кто имел звание мастера спорта, причем от первой до международной категории их количество увеличивается). Очевидно, из-за несложившейся

спортивной карьеры они таким путем стремятся завоевать высокий статус в иной сфере спортивной деятельности. С другой стороны, эти данные свидетельствуют о том, что для квалифицированного судейства нужен достаточный опыт занятий данным видом спорта.

Наряду с этим играет роль и нежелание уходить из той среды, в которой люди пребывали долгие годы. Ведь судьи высокого уровня, как и спортсмены, имеют возможность ездить в разные города и страны. Кроме того, они получают материальное поощрение.

Опрос спортсменов высокого класса на предмет того, почему они не хотят быть спортивными судьями, выявил, что причина чаще всего одна: они за время своей спортивной карьеры так устали от спорта, что продолжать карьеру в роли судьи им уже не хочется, хотя они и признают, что в нюансах игры они разбираются больше, чем игроки более низкого класса. Очевидно, что играет роль и сознание того, что выполнение роли судьи не повысит их социальный статус в избранном ими виде спорта.

3.10.3 Нервно-эмоциональное напряжение у судей

У спортивных судей в стартовом состоянии наблюдается значительная активизация психической деятельности: повышается быстрота зрительно-двигательных реакций, увеличиваются тремор, устойчивость и объем внимания, ими точнее воспринимаются спортивная ситуация. После соревнования наблюдается ухудшение этих показателей, что свидетельствует о появлении у судей утомления.

Степень мобилизации судей перед состязаниями зависит от сложности предстоящего соревнования и от того, в качестве какого судьи (главный судья, старший судья, арбитр, боковой судья и т.д.) они будут участвовать в состязании.

Чем выше категория судей и, следовательно, большая их ответственность в связи с рангом соревнований, которые они обслуживают, тем чаще они испытывают усталость. Кроме того, они чаще выступают в роли старших судей, неся на себе большую ответственность за исход состязания, чем их помощники. Наконец, судьи высшей категории имеют не только большой стаж судейства, но и возраст. Некоторые из судей отмечают, что после состязания у них наблюдается не только умственное, но и физическое утомление, сопровождающееся потерей в весе.

Различия в реакции судей на проведение сложных и простых состязаний выявлены и по показателям времени простой и сложной зрительно-моторной реакции: после сложных состязаний оно возрастало, а после простых состязаний снижалось. После сложных состязаний ошибочных реакций у судей было в два раза больше, чем после простых.

Большие требования во время состязания проявляются к вниманию судей. Именно напряженное внимание, необходимость его быстрого переключения и распределения являются одними из главных причин психического утомления судей.

3.10.4 Психологические особенности спортивных судей

Выявлены некоторые психологические особенности спортивных судей. У арбитров высокой квалификации выявлена высокая эргичность, то есть стремление к работе с высоким напряжением. У судей, приостановившихся в карьерном росте, эта характеристика выражена меньше.

У судей высокой квалификации уровень интеллекта выше, чем у судей, не имеющих перспектив роста. Исследование признаков интеллекта показало, что у первых общая осведомленность, умение обобщать, устанавливать логические связи между понятиями и находить логические закономерности выше, чем у вторых. Эти различия связаны с тем, что деятельность судьи высокой квалификации отличается по объему, скорости переработки информации и, следовательно, предъявляет более высокие требования к интеллекту арбитров.

Это подтверждается и различными исследованиями, в которых показано, что судьи, имеющие высшее образование, получают судейские категории быстрее, чем судьи со средним образованием. При этом какое высшее образование имеют судьи – физкультурное или другое (в

основном техническое), большого значения не имеет. По концентрации внимания различий между этими группами судей выявлено не было. Однако это не значит, что внимание играет при спортивном судействе второстепенную роль.

У арбитров высокой квалификации выше, чем у арбитров низкой квалификации, уровень проявления целеустремленности, смелости и решительности, выдержки, упорства и настойчивости, самостоятельности и инициативности. Лучшее развитие волевой сферы у судей высокой квалификации связано с тем, что им приходится в трудных обстоятельствах принимать обоснованные устойчивые решения, без колебаний и задержки претворять их в жизнь. Выдержка и самостоятельность необходимы, чтобы противостоять внешнему психологическому давлению со стороны игроков, тренеров и болельщиков.

3.10.5 Стили спортивного судейства

Часто приходится наблюдать, что одни и те же действия игроков разные судьи трактуют по-разному: одни назначают наказывают, другие – нет, одни фиксируют ошибку, другие – нет и т. д. В этом проявляется стиль судейства.

Стиль судейства – это имеющийся у судьи почерк, связанный прежде всего с пониманием (трактовкой) правил и техники КАРАТЭ. Одни судьи судят строго, согласно «букве закона», другие дают послабление, как говорят спортсмены, «дают играть». Связано это с тем, что в правилах имеется ряд таких пунктов, решения по которым судья принимает по своему усмотрению. В исследованиях было выявлено, что чем более высокую категорию имеет судья, тем чаще он имеет строгий стиль судейства при трактовке чистоты выполнения спортсменами технических приемов.

Несколько иначе проявляется стиль судейства в реакции судей на претензии тренеров и спортсменов. Судьи первой категории в большинстве не реагируют на замечания тренеров и редко их наказывают за неэтичное поведение, но строго относятся к замечаниям спортсменов и часто их наказывают. Судьи всероссийской категории ведут себя иначе: большинство из них часто наказывают и спортсменов, и тренеров (но чаще спортсменов). Судьи же всероссийской и международной категорий наказывают спортсменов и тренеров реже, чем судьи первой категории, и одинаково часто – и тех и других.

3.10.6 Реакция судей на замечания тренеров и игроков

Эти различия не случайны. Более высокая строгость судей первой категории к спортсменам, чем к тренерам, объясняется их статусом: судьи первой категории – это в основном недавние или еще действующие спортсмены, побаивающиеся тренеров и утверждающие свой судейский престиж среди равных им по статусу спортсменов. Судьи всероссийской категории отличаются строгим отношением и к спортсменам, и к тренерам тоже в силу своего статуса: он гораздо выше, чем у судей первой категории, им доверяют судить соревнования более высокого ранга, у них карьера спортсмена уже в прошлом и авторитет тренеров над ними уже не давит. Одинаковое и менее строгое отношение к спортсменам и тренерам судей всесоюзной и международной категорий объясняется как их равным статусом с спортсменами и тренерами команд, которые им приходится судить на национальном первенстве и международных встречах, так и опытом этих судей, предпочитающих заниматься профилактикой возможных конфликтов до проведения соревнования. Отсюда и меньшее количество наказаний.

Различные стили судейства судей разного уровня хорошо улавливаются тренерами и спортсменами (первыми, правда, чаще). Эти различия, по мнению спортсменов, состоят в том, что судьи высокой категории более спокойны и решительны, обладают большей стабильностью судейства и допускают меньше ошибок; класс судейства определяется не столько знанием правил

соревнований, сколько психологическими факторами (стабильностью, решительностью, спокойствием, выдержкой).

Особое значение имеет уверенность судьи во время состязания. В противном случае тренеры и игроки могут оказывать давление на судью. При опросе об этом откровенно заявили 40 % респондентов. Поводом для такого давления являются ошибки судьи. Совершив ошибку в пользу одного спортсмена, неуверенный в себе судья, чувствуя вину, начинает под давлением тренеров и спортсменов «выправлять» поединок или группу спортсменов и допускает уже преднамеренные «ошибки» в пользу других спортсменов.

3.10.7 Виды спортивной подготовки в рамках судейского практикума

Спортивная подготовка в рамках судейского практикума проводится в виде:

- Теоретических занятий
- Практических занятий
- Психологической подготовки
- Стажировки
- Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию.

В ходе теоретических занятий изучаются ФЗ о «Физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативно-правовые акты Минспорта РФ, Правила проведения соревнований по различным спортивным дисциплинам КАРАТЭ, локальные акты общероссийских спортивных федераций и общественных организаций.

В ходе практических занятий формируются необходимые навыки для выполнения обязанностей на всех этапах организации и проведения соревнований, должностных обязанностей от секретарей до главного секретаря соревнования, от судей при спортсменах до главного судьи соревнования. Так же в ходе практических занятий осуществляется самоконтроль изученного тактико-технического арсенала, изучение регламентируемых упражнений, ОФП и СФП.

Психологическая подготовка проводится с целью подготовки к стрессовой ситуации во время работы на спортивных мероприятиях, формируются навыки концентрации внимания, мобилизации сил, релаксации.

Стажировка проводится с целью закрепления полученных навыков на спортивных мероприятиях, наработки опыта судейства, самоконтроль и внешний контроль навыков судейства, выявление сложных моментов в судействе.

Контроля уровня подготовленности (тесты) и аттестации на судейскую категорию проводится с целью определения полученных знаний и навыков, допуска к работе на соревнованиях, присвоения судейских категорий.

3.10.8 Тематический план судейской практики

Таблица 3.8

Поэтапный план судейской практики

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год обучения										
Теоретическая подготовка					+	+	+	+	+	+
Практические занятия					+	+	+	+	+	+

Психологическая подготовка							+	+	+	+
Стажировка						+	+	+	+	+
Контрольные мероприятия					+	+	+	+	+	+

Таблица 3.9

Тематический план судейской практики для УТ этапа 3-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
Культура движения	+	+			
Компетенция судьи	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки культуры движения		+	+		
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		
Общие вопросы судейства					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность	+		+		

Таблица 3.10

Тематический план судейской практики для УТ этапа 4-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+			+
Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки			+		
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		
Общие вопросы судейства					
Роль спортивного судьи при проведении соревнований, объективность судейства				+	
Усталость, признаки усталости, способы борьбы с усталостью				+	

Способы релаксации				+	
Внимание, тренировка внимания				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+			+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+

Таблица 3.11

Тематический план судейской практики для УТ этапа 5-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки			+		+
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

Таблица 3.12

Тематический план судейской практики для этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+

Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки			+		+
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

Таблица 3.13

Тематический план судейской практики для этапа совершенствования
спортивного мастерства 2-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+
Компетенция главного секретаря	+	+	+		+
Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки			+		+
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права,		+	+		+

ответственность					
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

Таблица 3.14

Тематический план судейской практики для этапа совершенствования спортивного мастерства 3-го года обучения

Тема	часы				
	Теория	Практика	Стажировка	Психология	Контроль
Судейство соревнований					
Культура движения	+	+			+
Компетенция судьи	+	+	+		+
Компетенция старшего судьи	+	+	+		+
Компетенция главного секретаря	+	+	+		+
Компетенция главного судьи	+	+	+		+
Направление взгляда, равновесие, прочие критерии оценки	+	+			+
Оценка действия спортсмена в соответствии с критериями оценки направления взгляда, равновесие, прочие критерии оценки			+		+
Оценка действия спортсмена в комбинации соответствия критериями оценки культуры движения и критериями оценки качества позиций в соответствии с компетенцией бокового судьи			+		+
Руководство секретариатом соревнования	+	+	+	+	+
Руководство организацией и проведением соревнования	+	+	+	+	+
Общие вопросы судейства					
Способы релаксации				+	
Судьи при спортсменах, обязанности, права, ответственность		+	+		+
Судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Секретарь, обязанности, права, ответственность, работа секретаря с системой автоматического судейства	+	+	+		+
Старший судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Главный секретарь, обязанности, права,	+	+	+		+

ответственность					
Главный судья, обязанности, права, ответственность	+	+	+		+
Этапы подготовки соревнования, планирование, положение, регламент, оргкомитет по проведению соревнования, порядок подготовки судей к участию в соревнованиях	+				

3.11 Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

3.11.1 Планирование медицинских, медико-биологических и восстановительных мероприятий

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы спортсмена в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня.

В составлении программы восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок принимают участие тренер и врач.

Таблица 3.15

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этапный норматив	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1-й	2-3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й
Год обучения										
Медицинский контроль	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Педагогические средства восстановления										
Психологические средства восстановления			+	+	+	+	+	+	+	+
Медико-биологические средства восстановления						+	+	+	+	+

Оказание медицинской помощи при проведении восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок в КАРАТЭ, после перенесенных заболеваний и травм у спортсменов, проводится с учетом определения объема и характера диагностических и восстановительных мероприятий и зависит от характера, объема повреждения, сроков заболевания и этапа спортивной подготовки.

Диагностика последствий повреждений и заболеваний у спортсменов включает, наряду с общепринятыми клиническими, инструментальными и лабораторными методами, оценку нарушения функции пораженного органа или системы, в т.ч. с привлечением инструментальных методов функциональной диагностики, биомеханического обследования в части изменения общей

и специальной работоспособности, изменения функции спортсмена, пострадавшей в результате заболевания или травмы, актуальной для осуществления спортивной деятельности.

Необходимым условием восстановления спортсмена при заболеваниях и повреждениях является адекватный его функциональному статусу и учитывающий специфику двигательного режима в КАРАТЭ и иные виды физических нагрузок на всех этапах восстановления. Для реализации этого условия составляется индивидуальная программа реабилитации спортсмена, в которой учитывается клиническое течение заболевания или повреждения, функциональный статус и вид спорта.

Программа реабилитации спортсмена составляется совместно врачом-специалистом (учитывается характер патологии), врачом функциональной диагностики, врачом по спортивной медицине и лечебной физкультуре, тренером спортсмена.

Восстановительные мероприятия должны также предусматриваться при планировании тренировочного процесса в круглогодичном цикле в зависимости от календаря спортивно-массовых мероприятий.

Современная система подготовки спортсменов включает три подсистемы: систему соревнований; систему тренировок; систему факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект. В системе факторов, дополняющих тренировку и соревнования и оптимизирующих их эффект, основное место занимают различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. Значение этих средств в подготовке спортсменов постоянно возрастает в связи с непрерывным увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок. Рациональное применение различных восстановительных средств является необходимым фактором достижения высоких спортивных результатов.

Различные средства восстановления целесообразно применять в следующих основных направлениях:

- Применение восстановительных средств в период соревнований для направленного воздействия на восстановительные процессы не только после выступления спортсменов, но и во время выступления или же перед началом соревнований;
- Применение восстановительных средств непосредственно в различных кормах учебно-тренировочного процесса для повышения уровня функциональных возможностей спортсменов, развития двигательных качеств.

Педагогические средства восстановления.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают:

- рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий;
- оптимальную организацию и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающую рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие;
- правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки;
- рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований;
- оптимальное соотношение в тренировочном процессе различных микроциклов с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок;
- рациональное планирование тренировок в микроциклах с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, период пассивного и активного отдыха, применение эффективных восстановительных средств и методов;
- обязательное применение после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким

использованием восстановительных средств, активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов;

- систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Психологические средства восстановления.

Психологические средства восстановления позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация, формирование «внутренних опор», рационализация, сублимация, десенсибилизация. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления;
- кислородотерапию;
- теплотерапию;
- электропроцедуры.

Медико-биологические средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала.

Фармакологические средства:

- Витамины, коферменты, микроэлементы, продукты повышенной биологической ценности (ППБЦ), витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.
- Препараты пластического действия.
- Препараты энергетического действия.
- Адаптогены растительного и животного происхождения и иммуно-модуляторы.
- Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.
- Стимуляторы кроветворения.
- Антиоксиданты.
- Печеночные протекторы.

Кислородотерапия применяется в следующих видах:

- кислородные коктейли;
- гипербарическая оксигенация.

Тепловые процедуры широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц, и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электропроцедуры (синусоидальные - модулированные токи, электро-сон, токи высокой частоты, электростимуляция) широко применяются для стимулирования восстановительных процессов у спортсменов.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в КАРАТЭ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а так же недостаточная разминка перед скоростным усилием.

Во избежание травм рекомендуется:

- Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- Надевать тренировочный костюм и обувь в холодную погоду;
- Не применять упражнения связанные со скоростными усилиями с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- Прекращать нагрузку при возникновении болей в мышцах;
- Применять упражнения на расслабление и массаж;
- Применять втирание препаратов, стимулирующих кровоснабжение мышц, но только по рекомендации врача.

Кроме того, КАРАТЭ относится к контактным видам спорта, где травмы могут возникать в процессе освоения тех или иных упражнений. К наиболее распространённым относятся ушибы мягких и твёрдых тканей, растяжения. Могут встречаться и более серьёзные, такие как, вывих, перелом костей, сотрясение мозга.

Во избежание травматизма необходимо:

- Соблюдать правила техники безопасности;
- Внимательно слушать объяснение тренера;
- Использовать защитное снаряжение;
- Уважительно относиться к партнеру.

3.11.2 Рекомендуемые лечебно-восстановительные мероприятия на разных этапах спортивной подготовки

Физические факторы представляют собой обширную группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических воздействий приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня следует ограничиваться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его непосредственным контролем.

Средства восстановления используется лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Целесообразно в тренировочный процесс ввести упражнения «активного расслабления», для более эффективного естественного восстановления организма. К таким методам можно отнести цигун, медитацию, аутотренинг, тайцзыцюань.

Таблица 3.16

Программа медико-восстановительных мероприятий				
Год подготовки	Возраст спортсменов	Количество часов	Мероприятия	Лекции
Этап начальной подготовки				

1-й год подготовки	7-8 лет	2	Гигиенический душ ежедневно 5мин; Рефлексотерапия (ножные коврики, хождение по гальке) по 5мин 10дн-2нед; Ванны с хвойным экстрактом по 10мин 10дн-2нед.	«Личная гигиена» «Основы самоконтроля»
2-й год подготовки	9-10 лет	4	Контрастный душ 5-8 мин ежедневно (утром после зарядки сначала теплая вода, затем несколько минут горячая, минуту холодная, несколько минут горячая). После душа растереться жестким махровым полотенцем.; Рефлексотерапия по 5мин 10дн-2нед; Самомассаж по 5-10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед.	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля»
Учебно-тренировочный этап				
1-й год подготовки	10-11 лет	6	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин 10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней;	«Самомассаж спортсмена» «Личная гигиена» «Основы самоконтроля» «Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений»
2-й год подготовки	10-12 лет	6	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин 10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна 1-1,5 часа 1раз в нед	«Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и

				ушибах»
3-й год подготовки	11-13 лет	6	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10 мин, 10 дн, 2нед; Самомассаж по 10 мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна 2часа 1раз в нед.	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупрежде ние травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»
4-й год подготовки	12-14 лет	8	Контрастный душ 10мин; Рефлексотерапия по 10мин10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. или ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна 1,5-2часа 1-2 раза в нед; Массаж 15 мин общий, можно с аромомаслами; СКЭНАР терапия по 5мин (Здоровки,6точек) 10дн;	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупрежде ние травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»
5-й год подготовки	13-15 лет	10	Контрастный душ 10мин; или душ циркулярный по 2- 3мин 3раза в нед., или подводный 1-2 раза в нед,или дождевой(нисходящий) 3	«Что такое допинг» «Профилактика табакокурения и

		<p>раза в нед. Рефлексотерапия по 10мин. 10дн-2нед; Самомассаж по 10мин во время и после тренировок; Ванны с хвойным экстрактом или морской солью по 10мин 10дн-2нед. или Ванны сухие углекислые, жемчужные по 10мин 10дней; Кислородные коктейли 10дней; Сауна по2часа 2 раза в нед; Массаж 15мин общий, можно с аромомаслами; СКЭНАР терапия по 5мин(Здоровки,бточек) 10дн;</p>	<p>токсикомании» «О вреде алкоголя» «Предупрежд ение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах»</p>
--	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

IV. Система контроля

4.1 Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

На учебно-тренировочном этапе:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

4.2 Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится ежегодно, в сроки с 10 по 30 мая текущего года.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или непрохождение промежуточной аттестации при отсутствии уважительных причин признаются академической задолженностью.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность. Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти промежуточную аттестацию не более двух раз в сроки, определяемые ШКОЛОЙ в пределах одного года с момента образования академической задолженности. В указанный период не включаются время болезни обучающегося.

Промежуточная аттестация может проводиться, как педагогическим работником, отвечающим за освоение образовательной программой обучающимися, так и комиссией. Проведение промежуточной аттестации во второй раз осуществляется комиссией.

Обучающиеся, не прошедшие промежуточной аттестации по уважительным причинам или имеющие академическую задолженность, переводятся на следующий год (период) в пределах этапа обучения условно.

4.3 Итоговая аттестация

Итоговая аттестация представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Итоговая аттестация проводится по завершению каждого из этапов спортивной подготовки, а на этапе совершенствования спортивного мастерства по истечению трёх лет обучения и далее каждые два года обучения.

К итоговой аттестации допускается обучающийся, не имеющий академической задолженности и в полном объеме выполнивший учебно-тренировочный план.

Обучающиеся, не прошедшие итоговой аттестации или получившие на итоговой аттестации неудовлетворительные результаты, вправе пройти итоговую аттестацию в сроки, определяемые порядком проведения итоговой аттестации в ШКОЛЕ по соответствующим образовательным программам.

4.4 Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты должны содержать в себе по одному вопросу по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, в пределах программного материала по каждому их этапов подготовки:

1. Теоретическая подготовка;
2. Судейская практика;
3. Инструкторская практика,

Таблица 4.1

Нормативные требования по общей физической подготовке
(для спортивных дисциплин Ката, Ката-группа)

Этап подготовки		Виды упражнений											
		Челн/бег, 3x10 м, сек.	Челн./бег, 4x15 м, сек.	Бег, 30 м, сек.	Бег на 200 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	Подтягивание на перекладине, раз	Подъем туловища из положения лежа на полу, раз	Подъем прямых ног из виса на перекладине до её касания, раз	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи), см	Шпагат продольный, угол в градусах	Шпагат поперечный, угол в градусах
НП-1	Ю	10,0	-	6,70	-	120	10	-	-	-	+3	-	-
	Д	10,4	-	6,80	-	115	6	-	-	-	+5	-	-
НП-2	Ю	9,7	-	6,30	-	130	13	-	-	-	+3	-	-
	Д	10,2	-	6,50	-	120	8	-	-	-	+5	-	-
НП-3	Ю	9,5	-	6,00	-	150	15	-	30	-	+4	175	170
	Д	10,0	-	6,00	-	150	10	-	25	-	+5	175	170
УТ-1	Ю	9,2	-	5,8	-	160	18	-	35	-	+6	175	172
	Д	9,8	-	5,9	-	155	12	-	36	-	+8	175	172
УТ-2	Ю	9,0	-	5,7	-	165	20	-	40	-	+7	177	174
	Д	9,6	-	5,8	-	160	15	-	37	-	+10	177	174
УТ-3	Ю	8,8	-	5,5	-	170	25	-	42	-	+9	178	176
	Д	9,4	-	5,6	-	165	18	-	38	-	+12	178	176
УТ-4	Ю	8,6	-	5,4	-	180	28	-	45	-	+10	179	178
	Д	9,2	-	5,5	-	170	22	-	39	-	+13	179	178
УТ-5	Ю	8,5	-	5,3	40	190	30	-	50	-	+11	180	180
	Д	9,0	-	5,5	45	175	25	-	40	-	+15	180	180
ССМ-1	Ю	7,7	-	5,3	3,8	200	35	-	60	-	+12	180	180
	Д	8,7	-	5,5	4,3	208	30	-	50	-	+16	180	180
ССМ-2	Ю	7,3	--	5,3	3,6	210	40	-	70	-	+13	180	180
	Д	8,4		5,5	4,1	212	35		60	-	+17	180	180
ССМ-3	Ю	-	13	5,2	35	230	-	10	-	10	-	-	-
	Д	-	14	5,5	40	215	40	-	70	-	-	-	-

Перечень вопросов для каждого из этапов спортивной подготовки ежегодно определяется тренерским советом.

Таблица 4.2

Уровень спортивной квалификации обучающихся, необходимый для зачисления на этап (период, год) спортивной подготовки

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Спортивная квалификация	-	-	-	-	-	-	-	-	КМС*	-	-

* КМС – кандидат в мастера спорта.

Для продолжения обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства после завершения обучения на третьем году подготовки уровень спортивной квалификации должен быть не менее «кандидат в мастера спорта».

Таблица 4.3

Требования к участию в официальных спортивных соревнованиях для зачисления на этап (период, год) спортивной подготовки

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Спортивная квалификация	-	-	-	-	мо	мо	срф	срф	срф	мс	мс

мо – соревнования уровня муниципального образования;

срф – соревнования уровня субъекта Российской Федерации;

мс – соревнования межрегионального уровня.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для взрослых на этапе совершенствования спортивного мастерства свыше трёх лет обучения допускается при выполнении следующих условий:

- вхождение обучающихся в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации;
- участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Итоги освоения программы контролируются в ходе проведения промежуточной и итоговой аттестации.

V. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО КАЖДОМУ ЭТАПУ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1 Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности.

Эта сторона подготовки играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных умений и навыков спортсмена.

Хотя общая физическая подготовка имеет определённые тождественные черты в различных видах спорта, это не значит, что её содержание вообще не зависит от особенностей спортивной специализации. Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на соревновательные действия в избранном виде спорта. Общую физическую подготовку необходимо строить таким образом, чтобы полностью использовать положительный перенос двигательных умений и навыков и по возможности исключить отрицательный перенос. Этим обусловлены особенности физической подготовки у представителей различных видов спорта.

Общая физическая подготовка в единоборствах насыщена разнообразными упражнениями, комплексно развивающими скоростно-силовые и координационные способности, быстроту двигательной реакции и выносливость в работе переменной интенсивности.

В современном спорте тренировка общей физической подготовленности связывается не только с уровнем развития двигательных качеств и способностей вообще, а с уровнем развития качеств и способностей, оказывающих опосредованное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в избранном виде спорта. Основным средством общей физической подготовки являются общеподготовительные упражнения.

Общая физическая подготовка должна проводиться в течение всего годичного цикла подготовки.

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений.

Физическая подготовка включает в себя разнообразные комплексы порядковых, общеподготовительных, специальных и игровых упражнений [23].

Общеподготовительные упражнения:

Упражнения в ходьбе:

Ходьба прямо, на носках, пятках, внешней и внутренней стороне подошвы. Ходьба с поворотом туловища, с наклоном вперёд, с прогибом назад.

Упражнения в беге:

Прямой бег, бег спиной вперёд, крестным шагом, прыжками правым и левым боком. Бег с нанесением прямых ударов руками. Олений бег. Со сменой направления по команде. Бег с подниманием прямых ног вперёд, с захлёстыванием ягодиц пятками, с высоким подниманием бедра.

Упражнения для рук и плечевого пояса:

Из различных исходных положения (из основной стойки, на коленях, сидя, лёжа) сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног:

Поднимание на носки, сгибание в тазобедренном суставе, приседание, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлении, круговые махи, махи с разворотом, на 180, 360 градусов. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде. Подскоки из

различных исходных положений. Прыжки. Ходьба, прыжки прямо, боком, спиной вперёд в положении полного приседа.

Упражнения для шеи и туловища:

Наклоны, вращения, повороты головы. Наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа на спине и животе. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с поворотом на 45 градусов. Угол, из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса. Различные сочетания этих упражнений.

Работа в парах для укрепления мышц туловища:

Поднимание туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра в грудь. Поднимание прямых ног с преодолением сопротивления партнёра в ноги, с опусканием ног прямо и под углом в 45 градусов.

Упражнения для развития силы:

Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимания в упоре, в стойке на руках с упором ног в стену, приседание на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Лазание по канату, шесту, лестницы. Перетягивание каната. Альпинистская подготовка.

Упражнения для развития быстроты:

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и схода с максимальной скоростью. Бег по наклонной поверхности вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Выполнение общеразвивающих упражнений с максимальной скоростью.

Упражнения на развитие активной и пассивной гибкости:

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге). То же с помощью партнёра. Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов. Мостик, «бабочка», «лягушка». Шпагат прямой и поперечный. Поворот в шпагате вправо лево. Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для развития ловкости:

Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед и назад, через плечё вперед и назад, с места, с разбега и прыжка. Прыжки в стойках, со сменой стойки. Прыжки в кибодо-дачи с поворотом на 90, 180, 360 градусов. Стойка на руках, лопатках. Упражнения с различными предметами. Упражнения на равновесие на гимнастической скамейке. Равновесия при катании на коньках, спуск на лыжах с гор.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице. Перепрыгивание предметов. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку. Метание мяча, диска, гранаты, копья. Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается). Выполнение различных упражнений с использованием резинки. Различные эстафеты.

Упражнения для развития общей выносливости:

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. до 1 часа (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол. Марш-бросок. Туристические походы.

Упражнения на реакцию:

Игровые упражнения в парах:

Один из партнёров становится за спину спортсмена, работающего над совершенствованием реакции. Произвольно перебрасывает лёгкий предмет (мяч, протекторы) через голову. Спортсмен, выполняющий упражнение должен его поймать (отбить выбранным технически элементом).

Партнёры становятся спиной друг к другу. По команде один из партнёров убегает, другой ловит после обязательного разворота на 180 градусов.

Игра в «в ножки». Спортсмены, взявшись за руки, наступают друг другу на ноги. Задача не допустить наступания на ноги.

Стоя друг перед другом один из спортсменов должен опустить руку между ладонями своего партнёра. Задача партнёра «запятнать» руку.

Строевые (порядковые) упражнения:

Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колону по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колона, фланг, интервал, дистанция.

Разминка – комплекс упражнений, позволяющих подготовить спортсмена к предстоящим тренировочным или соревновательным нагрузкам, и снизить вероятность травматизма. Разминка должна обязательно присутствовать в арсенале обучающегося перед каждой тренировкой или состязанием. Во время разминки согреваются мышцы, повышается быстрота их сокращения, а также активизируется состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Разминочный комплекс должен включать общие и специальные упражнения, перечень которых зависит от назначения последующей тренировки. Интенсивность разминки должна несколько увеличиваться от начала к концу. Длительность разминки составляет в среднем 5-10 минут.

Перед разминкой необходимо выполнить разогревающие упражнения.

На стадии разогревающих упражнений необходимо поднять температуру тела выше обычной. При повышении температуры сухожилия и мышцы делаются более эластичными. В суставах увеличивается выделение секрета, уменьшающего трение. Улучшается передача нервных импульсов к мышце, а так же рефлекс. Стадия разогревающих упражнений заканчивается, когда начинается потоотделение. Для этого достаточно 5-10 минут.

Беговые упражнения:

1. Гладкий бег;
2. Бег с захлёстыванием голени назад;
3. Бег с захлёстыванием голени наружу;
4. Бег с захлёстыванием голени внутрь;
5. Бег, высоко поднимая колени;
6. Приставные шаги правым, левым боком (с маховым движением рук через стороны);
7. «Забегаия» - скрёстный шаг (акцент на оба движения);
8. Гладкий бег спиной вперёд;
9. Бег спиной вперёд с захлёстом голени;
10. Бег спиной вперёд – перемещение ёлочкой на один шаг;
11. Бег спиной вперёд – перемещение ёлочкой на 2-3 шага;
12. Бег спиной вперёд – перемещение на короткий шаг, правая, левая нога;
13. Бег - перемещение на короткий шаг, правая, левая нога;
14. Бег – перемещение на 3 такта (бросок - задняя подножка заваливанием);
15. Прыжки толчком с двух ног вверх (на каждый третий шаг);
16. Прыжки толчком с одной ноги вверх (на каждый третий шаг);
17. Прыжки толчком с двух ног, с разворотом на 360 градусов;
18. Выпрыгивания колени к груди; колени в стороны;
19. Бег с ускорением (лицом вперёд);
20. Лёгкий бег.
21. Дыхательные упражнения.

Таблица 5.1

Распределение тем ОФП

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Строевые и порядковые упражнения											
Различные построения и перестроения в одну, две шеренги, и в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Выравнивание в строю, расчёт в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подготовительная часть, разминка											
Комплекс разминочных упражнений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие быстроты											
Бег гладкий	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег по наклонной плоскости				+	+	+	+	+	+	+	+
Бег за лидером							+	+	+	+	+
Развитие гибкости											
Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Наклоны вперёд, вбок, назад к правой, левой ноге из различных исходных положений (стоя ноги вместе, стоя ноги на ширине плеч, стоя ноги на максимальной ширине, сидя ноги вместе, сидя ноги на ширине плеч, сидя ноги на максимальной ширине, на барьерном шаге, на обратном барьерном шаге) с помощью партнёра.				+	+	+	+	+	+	+	+
Махи ногами в перед, назад, в стороны. Круговые движения направленные на развитие подвижности суставов.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
«бабочка», «лягушка».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие силовой выносливости											
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Поднимание туловища из положения лежа на спине	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Поднимание туловища из положения лежа на спине на скорость								+	+	+	+	+
Развитие скоростно-силовых качеств												
Прыжки в высоту через препятствие, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах, с подтягиванием колен к груди, прыжки на одной ноге с подтягиванием пятки к ягодице.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Различные эстафеты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Перепрыгивание предметов.				+	+	+	+	+	+	+	+	+
действия, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью простого характера (отжимания, выпрыгивания)				+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, снегу, песку.							+	+	+	+	+	+
Метание предметов							+	+	+	+	+	+
Прыжки в упоре лёжа с полностью согнутыми руками (туловище пола не касается).							+	+	+	+	+	+
действия, совершаемые в короткое время с высокой интенсивностью сложного характера (выполнение технических элементов)							+	+	+	+	+	+
Выполнение различных упражнений с использованием резинки.									+	+	+	+

Разогревающие упражнения могут меняться в зависимости от направленности тренировки и должны включать в себя элементы упражнений из основной части занятия.

Таблица 5.2

Комплекс разминочных упражнений

Описание упражнения	Примечание
Самомассаж, растираем ладони	
Самомассаж, растираем лицо, область поясницы	
Самомассаж, простукиваем область поясницы, область поясницы – живот, область груди – лопатки, плечи.	
Самомассаж, растираем колени.	
Наклоны вперёд из стойки готовности, самомассаж БАТ;	
Наклоны к правой и левой ноги из задней позиции, самомассаж БАТ;	
Самомассаж по внутренней части голени;	
Дракон смотрит на солнце. И.П. Ноги прямые, туловище согнуто, руки упираются ладонями в колени. Поочерёдно поворачиваем голову влево и вправо.	
Осаживание вниз в стойке всадника с разведёнными ступнями в стороны с отведением коленей назад	
Самомассаж, простукиваем колени спереди, изнутри, снаружи	
Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра; Захлёт голени сзади с высоким подниманием бедра перешагиванием назад;	Защита от задней подножки переступанием назад
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Махи ногами по 45 градусов внутрь	Подцеп передней ноги противника под пятку
Махи ногами прямо	
Круговые махи ногами наружу	Защита от подхвата
И.П. полный присед. Круговые махи ногами наружу вставая из положения полного приседа	
Махи ногами назад	Подхват
Махи ногами назад с круговым вращением наружу	Защита от подхвата
Выход в стойку всадника на 2 счёта;	Стойка всадника
Вращение в коленных суставах, вправо, влево с массажем БАТ в области колена	
Захлёт голени внутрь; Захлёт голени внутрь с поворотом на 180 градусов спиной вперёд	Защита от подцепа передней ноги противника под пятку, защита от подсада
Захлёт голени наружу	Техника подсечки.
Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов. Скручивание из стойки готовности с разворотом на 180 градусов – разворот на 180 градусов с захлестом голени внутрь.	
И.П. Ноги широко разведены, руками фиксация за	

ступни. Подбородок касается пола. Вращение головой влево и вправо.	
Шпагат, прямой (правый, левый), поперечный.	
Перекаты с ноги на ногу с фиксацией ступней ладонями рук	Элементы формальных комплексов КАРАТЭ.
Круговые вращения бёдрами вправо и влево;	
Круговые вращения туловищем вправо и влево;	
Поворот туловища вправо и влево на 90 градусов на опорной ноге и разворотом локтя на 180 градусов	Инерционный бросок с фиксацией подошвенной частью ноги противника ног спереди
Выход прыжком в стойку всадника, удар-толчок двумя руками от себя	Стойка всадника. СФП – сило-скоростная тренировка.
Выход в стойку зенкуцу-дачи. Разворот в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу	Бросок толчком назад с фиксацией переднего колена
Выход в стойку зенкуцу-дачи. Круговые маховые движения руками в плоскости параллельной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка зенкуцу-дачи; Бросок через ногу – передняя подножка.
Выход в стойку зенкуцу-дачи. Круговые маховые движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка зенкуцу-дачи; Технические действия КАРАТЭ.
Выход в стойку зенкуцу-дачи. Встречное движения руками в плоскости перпендикулярной плоскости пола с разворотом в переднюю позицию с разворотом передней ноги наружу.	Стойка зенкуцу-дачи; Технические действия КАРАТЭ.
Круговые вращения руками вперёд	Удар ребром ладони сверху, формальный комплекс – тен но ката
Круговые вращения руками назад, круговые вращения руками назад с ударом апперкот.	Удар – апперкот, 5-й формальный комплекс.
Вращение предплечьями наружу, Вращение предплечьями наружу, удар плетью сверху вниз	4-й формальный комплекс.
Вращение предплечьями внутрь, Вращение предплечьями внутрь с вращающимся ударом	Формальный комплекс – тайкиоку се-дан

5.2 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение технических элементов, соединений и соревновательных комбинаций. Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике является комплексное развитие физических качеств. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий.

Координационная сложность многих технических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечнодвигательные дифференцированные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки каратэ. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях. В связи с этим на каждом этапе специальной физической подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого спортсмена, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

Упражнения для развития быстроты:

Многократное исполнение технических элементов с максимальной скоростью. Выполнения ката с максимальной скоростью. Перемещение в стойках по команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов по звуковой команде с максимальной скоростью. Выполнение технических элементов в прыжках (в том числе и непосредственно входящих в программу подготовки). Выпрыгивание вверх из различных положений.

Упражнения для наработки «контролируемого удара»:

Хиэтэки. Один партнер держит свободно висящую мишень, например пояс второй выполняет любое атакующее действие (удар), в момент контакта мишени не должна отклоняться. После завершения атаки партнер должен отодвинуть мишень на такое расстояние, чтобы атакующий мог выполнить повторную атаку.

Упражнения для развития «взрывного усилия»:

Прыжки из упора лёжа с хлопком: руки прямые, руки постоянно согнутые (туловище пола не касается), с распрямлением рук. Рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается) до объекта в соревновательном режиме. Многократный рывок вперёд из положения лёжа (туловище пола не касается). Из положения стоя падение вперёд на согнутые руки, возвращение в исходное положение прыжком.

Подводящие упражнения для освоения технического арсенала каратэ:

Прямой удар рукой ой-цки, для формирования правильной траектории движения разбивают его на несколько фаз: на счет 1- рука находившаяся в положении хикитэ начинает медленно двигаться в перед, а передняя рука начинает движение назад одновременно вращаясь по оси, на середине движения происходит остановка; на счет 2- руки начинают движение соответственно вперед и назад до конца.

Для формирования правильного выполнения хикитэ из положения руки впереди кулаки сжаты на счет 1- одна рука резко движется назад до положения хикитэ; на счет 2- вторая рука выполняет тоже; на счет 3- обе руки одновременно медленно двигаются вперед.

Прямой удар задней ногой, из положения сидя на одном колене не распрямляя передней (опорной) ноги.

Прямой удар опорной ногой в прыжке из положения стоя на одной ноге.

Круговой удар ногой из низкой стойки всадника.

Круговой удар задней ногой из длинной передней позиции.

Изометрические упражнения для освоения ногами в различных плоскостях.

Изучение ударов ногами по фазам. Например, на счёт 1 – вынос колена, на счёт 2 – резкий удар, на счёт 3 – возвращение в исходную позицию.

Из задней позиции подъём согнутой передней ноги с использованием одноимённой руки для освоения кругового удара ногой.

Работа в парах:

Из одноимённой стойки, взявшись за руки, поочередно перенос ноги с внешней стороны в плоскости параллельной плоскости пола через сцепленные руки (для освоения обводного удара ногой).

Упражнения для самостраховки при падении:

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя на одном колене.

Кувырок через плечо вперёд и назад из исходного положения, стоя.

Кувырок назад с выходом в переднюю позицию.

Страховка при падении вперёд на полусогнутые руки.

Перекат на полу с правого бока на левый с имитацией страхующего элемента рукой.

Перекат на полу из положения полный присед на спину с имитацией страхующего элемента руками.

Страховка перекатом через спину партнёра.

Игровые упражнения:

Целесообразно уделить внимание изучению различных видов борьбы, выполняемых в игровой или упрощенной форме (сумо, борьба ногами, борьба сидя, борьба за палку, «пятнашки»), а также таким подвижным играм, как: баскетбол, гандбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, регби, волейбол с использованием ног, «регби-бол», «салочки», и т.п.

Таблица 5.3

Распределение тем СФП

Года обучения в ШКОЛЕ	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
	НП			ТЭ					СС1		
	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2	3
Развитие гибкости											
«Мостик», шпагат (продольный, поперечный)	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Выполнение комплексов на развитие специальной гибкости, необходимые для выполнения технических элементов				+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития ловкости											
Разнонаправленные движения рук и ног	+	+	+								
Стойка на лопатках	+	+	+								
Кувьрки вперед и назад, через плечо вперёд и назад с места		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Кувьрки вперед и назад, через плечо вперёд и назад с разбега и прыжка				+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки в стойках, со сменой стойки, прыжки в стойках, со сменой стойки	+	+	+	+	+	+					
Прыжки стойке всадника с поворотом на 90, 180, 360 градусов				+	+	+	+	+			
Перевороты через сторону, рандат		+	+	+							
Фляк вперёд			+	+	+	+	+	+	+	+	+
Фляк назад					+	+	+	+	+	+	+
Сальто вперёд (с партнёром, с упором ног в туловище)						+	+	+	+	+	+
Сальто назад							+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы											
Преодоление веса и сопротивления партнёра.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Приседание на одной и двух ногах	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Лазание по канату, шесту, лестницы.				+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из вися				+	+	+	+	+	+	+	+
Перетягивание каната				+	+	+	+	+	+	+	+
Альпинистская подготовка				+	+	+	+	+	+	+	+
Отжимания в стойке на руках с упором ног в стену							+	+	+	+	+
Развитие выносливости											
Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м.		+	+	+	+	+					
Кросс на дистанцию для девушек на 3 км, для юношей на 5 км.							+	+	+	+	+
Плавание с учётом и без учёта времени.				+	+	+	+	+	+	+	+
Спортивные игры на время: баскетбол, гандбол				+	+	+	+	+	+	+	+
Туристические походы (радиальные. кольцевые), до 10 км.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Туристические походы (радиальные. кольцевые), до 100 км.							+	+	+	+	+

5.3 Техническая подготовка

Определим понятие "техническая подготовка спортсмена" как процесс, направленный на сознательное изменение поведения спортсмена, в соответствии с задачами его спортивной деятельности. Так как решение, стоящих перед спортсменом задач, происходит посредством выполнения определенных движений, то в данном случае говорится о процессе, связанным с практическим осуществлением произвольных двигательных действий и способами их использования, выполняемых в соответствии с задачами и правилами соревнований. Объектом теории технической подготовки являются программы (образы) теоретических представлений и моторных реализаций целенаправленных двигательных действий в высших отделах головного мозга. Наличие и количественная оценка их совершенства выявляются в ходе двигательной деятельности. Предметом теории технической подготовки следует признать закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Вопросы теории технической подготовки связаны с исследованиями изменений или стабильностью выполнения так называемых моторных программ. Можно предположить, что при выполнении спортсменом определенных движений или перемещений, работают некие программы действий, каждая из которых базируется на моторной программе.

«Возможность осуществлять осознанные движения предполагает, что человек имеет возможность управлять, с большей или меньшей точностью, целенаправленными движениями всего тела или его отдельных частей. Предположительно это можно отнести к вопросам связанным с биомеханизмами.

Биомеханизмом - совокупность движений частей тела, независимую от движений других его частей, преобразующих один вид энергии в другой, в результате чего изменяется положение и скорость общего центра масс тела спортсмена при решении определенной двигательной задачи. Высказано предположение, что цель движения, которая решается при действии какого-либо биомеханизма, воспринимается сознанием, следовательно, возможно управление и сознательное изменение этих явлений.

Описывая двигательное действие как предмет обучения, техника должна обеспечить возможность формирования в сознании обучаемого представлений об основных требованиях к организации движений с учетом смысла и условий решаемой двигательной задачи.

На основе использования теории нейронных сетей и понятия "биомеханизм" были определены основные дидактические алгоритмы и методические принципы технической подготовки спортсменов.

При моделировании процесса обучения или совершенствовании какого-либо целенаправленного движения выделен ряд дидактических алгоритмов:

- дидактический алгоритм - "много входов - много выходов". Тренировочные средства воздействуют на несколько параметров моторной программы одновременно; контроль за выполнением двигательного действия осуществляется также по нескольким параметрам и целостно;

- дидактический алгоритм "один вход - много выходов". Воздействие проводится на один выбранный параметр моторной программы, контроль за выполнением двигательного действия осуществляется по нескольким параметрам или целостно;

- дидактический алгоритм - "один вход - один выход". Тренировка направлена на изменение одного параметра моторной программы, оценка качества выполнения техники двигательного действия проводится по тому же параметру;

- дидактический алгоритм - "случайный вход - много выходов". Изменение моторной программы ведется на основе введения коррекций по ходу тренировки, ориентируясь на промежуточные оценки выходных параметров. То есть, при наличии значительного отклонения от необходимого на выходе вводятся поправки в какой-нибудь из входных параметров.

Тип устойчивости при выполнении двигательных действий будет определяться по характеру возмущающих воздействий на имеющиеся в памяти спортсмена моторные программы:

устойчивость к случайным возмущениям, действующих на двигательную программу;
устойчивость к флуктуациям параметров двигательной программы;
устойчивость к изменению (разрушению) части элементов в рассматриваемом движении;
устойчивость к обучению новым двигательным программам. Следует рассматривать в данном случае модификацию рассматриваемого упражнения, как создание новой моторной программы.

В результате теоретического исследования сформулирована система основных принципов технической подготовки спортсменов, состоящая из принципов конвергенции, конгруэнтности, конкордантности, квантования и индивидуализации. Совокупность предлагаемых педагогических принципов технической подготовки спортсменов рассматривается в качестве функционального единства, с необходимостью и достаточностью позволяющего решать задачи технической подготовки на высоком уровне требований к качеству результатов. Критерием необходимости при этом выступает действенность отдельных принципов и системы в целом: в отсутствие необходимого элемента отдельные элементы и система в целом существенно теряют двойственность. Критерием достаточности выступает качество обучения [23].

Принцип конвергенции. Организация процесса технической подготовки в многолетнем аспекте требует от спортсменов на этапах начальной специализации и углубленной тренировки как можно более полного приобретения (конвергенции) в ходе тренировки сходной топологической структуры и функции двигательных действий с аналогичными у высококвалифицированных спортсменов, при соблюдении ограничений, накладываемыми другими принципами.

Принцип индивидуализации. Теоретически показано, что изменение масс-инерционных характеристик модели приводит не к линейной взаимосвязи с выходным параметром, а к скачкообразному изменению поведения выходной функции после определенного порога. Принцип индивидуализации предусматривает, что методика технической подготовки юных спортсменов должна учитывать чувствительные периоды изменения их масс-инерционных характеристик за счет внесения корректив в планирование. В этот период времени применение средств технической направленности связано в большей степени с работой над отдельными компонентами (биомеханизмами) целостного спортивного движения, которые имеют относительно невысокую координационную сложность.

Принцип конгруэнтности. Стратегия многолетнего планирования технической подготовки определяется соответствием уровня специальной физической подготовленности тем двигательным задачам, которые ставятся для реализации на каждом из этапов тренировочного процесса. Для каждого этапа многолетней тренировки критерии оценки технического мастерства являются строго детерминированными и строятся на особенностях взаимосвязи уровня специальной физической и технической подготовленности, присущих данному временному отрезку. То есть для адекватной работы моторной программы при выполнении двигательного действия должна иметься определенная соразмерность (конгруэнтность) между соответствующими показателями, определяющим успешность выполнения моторной программы. Отрицательное влияние на качество выполнения двигательного действия оказывает не только отсутствие должного уровня специальной физической подготовленности, но и его несоразмерное увеличение. Принцип конгруэнтности определяет необходимый и достаточный уровень специальной физической подготовки для качественного совершенствования уровня технической подготовленности атлетов.

Принцип квантования. Результаты модельного эксперимента показывают, что последовательное применение средств специальной физической и технической подготовки приводит к наилучшим результатам "тренировки" нейронной сети. Принцип квантования определяет, что в годичном цикле тренировки необходимо проводить разведение во времени тренировок с преимущественной направленностью по специальной физической и технической подготовке при приоритете по времени первой.

На основе проведенного педагогического эксперимента с участием прыгунов в длину доказана эффективность разработки программы распределения средств технической направленности в годичном цикле тренировки с применением компьютерного моделирования.

Принцип конкордантности определяет, что выбор тренировочных средств, используемых в ходе тренировки технической направленности, определяется сходством топологии используемых в них биомеханизмов, аналогичным основному соревновательному. Такое сравнение средств технической направленности отличается от ранее принятого, в котором анализ ведется по отдельным кинематическим или динамическим параметрам. Выбор и применение средств технической подготовки в ходе тренировочного процесса определяется не только по степени соответствия их основному соревновательному, но и степени воздействия на биомеханизмы, задействованные в нем, что позволяет не разрушать уже сложившиеся моторные программы.

Под техникой каратэ понимают совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником. Иными словами, под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность выполняемым каратистом действий.

Техника каратэ является тем основным оружием, которым спортсмен пользуется во время поединка, руководствуясь тактическими соображениями. Поэтому техника должна быть усвоена каратистом в совершенстве. Правильное применение хорошо усвоенной техники позволяет быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия с высокой эффективностью и максимальной целесообразностью.

Обычно большинством правил проведения соревнований предполагается состязание в двух разделах – кумитэ (поединки) и ката (комплексы формальных упражнений) [24].

В кумитэ основным средством достижения победы над противником служит удар или иной боевой прием. В нанесении удара большую роль играет рациональная координация движений спортсмена. При этом каратист стремится поражать противника в оцениваемые зоны. В целом же действия каратиста, составляющие основу его техники, подразделяют на: удары, защиты (блоки), перемещения и броски. Удары выполняются как руками, так и ногами. Аналогичным образом производятся и защитные действия. Система перемещений включает в себя различные передвижения (шагом или прыжками) в пределах татами, выбор дистанции, маневрирование, смещения с линии атаки, а также всевозможные уклоны, повороты и другие движения телом, позволяющие решить тактическую задачу. Бросковая техника в основном основана на использовании приемов дзюдо, однако выполняемых в высоко динамичном режиме, в темп наносимых ударов и, как правило, после них.

Соревнования по ката предполагают демонстрацию и оценку обусловленных комплексов специальных упражнений, содержащих самые разнообразные боевые технические действия, выполняемые с воображаемыми противниками. В некоторых случаях проводятся командные (по три человека) соревнования по ката, где помимо правильности, четкости, темпа, силы и быстроты упражнений оценивается и синхронность их выполнения. При этом финалисты соревнований должны продемонстрировать бункай (интерпретацию) данного ката.

Ниже представлен основной технический арсенал и порядок его освоения.

Таблица 5.4

Программный материал по технической подготовке для начального и учебно-тренировочного этапа

Тема	Этап НП		Этап УТ				
	Год подготовки		Год подготовки				
	1	Свыше 1	1	2	3	4	5
Формирование ударных поверхностей		+	+	+	+	+	+
Формирование понятий гедан, чудан, дзёдан.	+						
Формирование понятия хикитэ	+	+					
Формирование понятия ханми (разворот бедер под углом 45°)	+	+	+				
Формирование понятия маай				+	+	+	
Формирование понятия заншин				+	+	+	+
Стойки:							

Шизентай	+						
Хайсоку-дачи	+						
Мусуби-дачи	+						
Хачиджи-дачи	+						
Хэйко-дачи	+						
Реноджи-дачи		+					
Зенкутсу-дачи	+						
Куокутсу-дачи	+	+					
Кибо-дачи	+	+					
Фудо-дачи		+					
Шико-дачи		+	+				
Санчин-дачи		+	+				
Косэ-дачи					+		
Некоаши-дачи			+	+			
Хангетсу-дачи							+
Моно-дачи						+	
<u>Удары:</u>							
Руками:							
Чоку-цки	+						
Ой-цки	+						
Гиакү-цки		+					
Кидзами-цки			+				
Тате-цки							+
Яма-цки						+	
Мороте-учи						+	
Маваши-учи		+					
Ура-цки						+	
Каги-цки					+		
Хайто-учи						+	
Уракен-учи		+					
Тетсуи-учи		+					
Эмпи-учи					+		
Шуто-учи	+						
Нукитэ	+						
Иппон-нукитэ							+
Нихон-нукитэ							+
Кумадэ-цки							+
Хиракен-цки							+
Ногами:							
Мае-гери-кеаге	+						
Кидзами-мае-гери		+					
Маваси-гери	+						
Усиро-маваси-гери					+		
Усиро-гери					+		
Какато-гери							+
Йоко-гери-кекоми			+				
Йоко-гери-кеаге		+					
Микадзуки-гери			+				
Ура-микадзуки-гери				+			
Фумикоми			+				
Фумикери						+	
Хидза-гери						+	
Уширо-ура-маваши-гери							+
Тоби-мае-гери							+
Тоби-йоко-гери							+
Тоби-микадзуки-гери							+
Тоби-усиро-гери							+
<u>Блоки:</u>							
Гедан-барай	+						
Учи-удэ-уке	+						

Сото-удэ-уке	+						
Аге-уке	+						
Шуто-удэ-уке	+						
Мороте-уке		+					
Осае-уке			+				
Нагаши-уке				+			
Дзюдзи-уке		+			+		
Сокуй-уке					+		
Теншо-уке		+					
Хайшо-уке			+				
Сейруто-уке							+
Хейван-уке						+	
Каки-ваки-уке			+				
Отоши-уке					+		
Хайто-уке						+	
Какуто-уке						+	
Кейто-укэ							+
Перемещения:							
Тэн-но-ката-омотэ	+						
Тэн-но-ката-ура	+						
В зенкуцу-дачи вперёд	+						
В зенкуцу-дачи назад	+						
В кокуцу-дачи вперёд	+						
В кокуцу-дачи назад		+					
В кибо-дачи		+					
Смешанные перемещения			+	+	+		
Сориаши (смещение назад)			+				
Тай-сабаки (уход с линии атаки вбок, под углом 45°, с вращением)			+		+		
Кругова техника					+	+	+
Кихон:							
Гохон-кихон-кумитэ	+	+					
Санбон-кихон-кумитэ		+	+	+	+	+	+
Ипон-кихон-кумитэ			+	+	+	+	+
Каеши-кихон-кумитэ			+	+	+	+	+
Окури-кихон-кумитэ				+	+	+	+
Джиу-ипон-кумитэ				+	+	+	+
Шахо(хапо)-кумитэ					+	+	+
Джиу-кумитэ						+	+
Ката:							
Тайкиоку-шодан	+						
Хейан-шодан	+						
Хейан-нидан		+					
Хейан-сандан			+				
Хейан-йондан				+			
Хейан-годан					+		
Тэйки-шодан					+		
Басай-дай						+	
Канку-дай						+	
Энпи							+
Дзион							+
Техника выполнения бросков							
Боковая подсечка			+				
Задняя подножка		+					
Передняя подножка				+			

5.4 Тактическая подготовка

Тактика в спортивных дисциплинах, содержащих в своём наименовании слова «куэзны» не имеет такого значения, как в спортивных дисциплинах, содержащих в своём наименовании слово «поединки». Однако в настоящее время сложился ряд тактических правил и приемов, которые применяются в зависимости от условий и обстановки соревнований.

Необходимо научить спортсменов тактическим правилам и приемам.

Тактические правила:

При выборе спортивных дисциплин, особенно с учётом квоты на выступления, ориентироваться на те, в которых спортсмен подготовлен лучшим образом.

Прогнозирование результата в зависимости от анализа уровня конкурентности в той или иной спортивной дисциплине.

При составлении произвольных комбинаций рекомендуется исключить элементы, которые спортсмен выполняет неуверенно.

В самом начале состязаний спортсмену важно произвести хорошее впечатление на судей и зрителей путем безукоризненного выполнения упражнений. Это положительно сказывается на дальнейшем ходе состязаний.

Особый акцент при выступлении сделать на начальной и завершающей комбинации упражнений.

При составлении произвольной программы продумать общую эстетику выступления, используя артистизм спортсменов.

При составлении произвольной программы разумно относиться к её усложнению, не забывая о том, что сложные элементы, зачастую, могут оказать общее положительное воздействие на судей, а ошибка при их исполнении будет однозначно оценена снижением баллов.

Тактические приемы:

Быть готовым к импровизации при исполнении произвольной комбинации. Важно при неточностях и помарках, а возможно и грубых ошибках, исправить их, либо обыграть это таким образом, что данное исполнение было задумано. Например, при потере равновесия, можно сделать кувырок, либо обыграть эффектным падением.

Показ своих возможностей при разминке. Можно прибегнуть к приему, который позволяет морально воздействовать на своих противников и даже на судей во время разминки, выполняя те упражнения, которые особенно хорошо получаются, либо смотрятся очень эффектно. Этим самым можно заранее завоевывают симпатию судей, обычно наблюдающих за разминкой, и одновременно деморализуют противника.

Можно прибегнуть и к прямо противоположному приему. Они при разминке оставаться незаметными, не показывать своих эффектных элементов, а прибегнуть к ним для того, чтобы блеснуть в зачетных попытках и получить высокую оценку.

Построение произвольной комбинации с учетом сил противника. В ряде случаев спортсмен ставит перед собой конкретную задачу: выиграть соревнование у конкретного соперника из другой или из своей команды. В этом случае спортсмен обычно стремится составить свою произвольную комбинацию, что бы она выглядела выигрышнее, нежели комбинация соперника.

Здесь перечислены лишь наиболее характерные тактические приемы. Естественно, что тактические правила и приемы довольно разнообразны и могут быть использованы при решении самых различных задач.

Таблица 5.5

Распределение тем тактической подготовки

	Этап начальная подготовка	Учебно-тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства

	1	2	3	1	2	3	4	5	1	2 и 3
Акцентирование на начальной и завершающей фазе выступления						+	+	+	+	+
Эстетика выступления, использование артистизма						+	+	+	+	+
Выбор степени сложности при составлении произвольной программы						+	+	+	+	+
Приоритет первого выступления на соревнование						+	+	+	+	+
Импровизация, как фактор исправления ошибок при демонстрации произвольной программы							+	+	+	+
Использование разминки на соревновании, как фактора воздействия на судей							+	+	+	+
Построение произвольной программы в соответствии с уровнем подготовленности соперников								+	+	+
Выбор спортивных дисциплин, ориентируясь на возможности спортсмена									+	+
Прогнозирование результата в зависимости от анализа уровня конкурентности в спортивной дисциплине									+	+

5.5 Психологическая подготовка

Обучение по данной программе в спортивной школе рассчитана на 11 лет. На протяжении этого периода спортсмены проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач:

- Этап начальной подготовки: - начальная подготовка 7-10 лет.
- Учебно-тренировочный этап: начальная специализация 10-14 лет; углубленная специализация 14-16 лет.
- Этап совершенствования спортивного мастерства - 16-17, 18 лет.

Психологическая часть программы воспитания и развития юных спортсменов соответствует следующим учебным этапам:

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством,

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности,

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают; поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части - совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей юного спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в учебно-тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в учебно-тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки юного спортсмена.

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни. Высокий профессионализм педагога позволяет инициировать самостоятельные размышления о том, что есть жизнь достойного человека.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель решает задачу формирования личностных качеств обучающихся: воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость); воспитание патриотизма; эстетическое воспитание (чувство прекрасного, аккуратность); воспитание трудолюбия.

Значимой фигурой в воспитательном процессе является тренер-преподаватель, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером. Поэтому он должен быть, прежде всего, требовательным к себе, к своему поведению на работе и в быту, внешнему виду.

Тренер-преподаватель должен уметь профессионально влиять на атмосферу группы. Создавать благоприятную и доброжелательную обстановку с едиными педагогическими

требованиями. Составляя план воспитательной работы, тренер-преподаватель должен учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного воздействия 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 их работе в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая, боевая готовность спортсмена перед выступлением. Она характеризуется уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной 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 технику, необходимую для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны включаться во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки должен быть сделан следующий акцент при распределении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей

степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

Влияние психологической подготовки на уровень проявления различных качеств спортсмена. Особенности психической подготовки в каратэ. Понятие психодиагностики. Значение психорегуляции. Задачи, решающие проблему психологической подготовки в каратэ. Два этапа психологической подготовки. Задачи и особенности каждого этапа. Зависимость достижения высокого спортивного мастерства от уровня развития их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки акцент делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции. Разумеется, акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

5.6 Идеомоторная тренировка

Во многих работах указывается, что действенное улучшение может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки. При этом влияние идеомоторной тренировки на формирование умений и навыков наиболее эффективно, когда обучаемый предварительно ознакомлен с упражнениями и действиями или имеет определенный двигательный опыт. В то же время отдельные исследования показывают, что посредством только идеомоторной тренировки можно в глубокой форме овладеть новым упражнением (совсем незнакомым действием) без предварительного его выполнения. Но этой способностью обладают только отдельные высококвалифицированные спортсмены. Рядом исследований установлено, что идеомоторная тренировка дает возможность установить ошибки или переделывать уже усвоенный двигательный навык, а может сопровождаться эффектом, если мысленное выполнение действия недостаточно точно и тщательно.

Идеомоторный метод при правильной организации в каждом виде спорта может существенно повысить "мышечную выносливость", спортивную работоспособность и способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках. Идеомоторика эффективна при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

Итак, головной мозг - орган, где формируется программа будущего движения, а остальные системы организма, в первую очередь опорно-двигательный аппарат, выполняют намеченную программу. От того, насколько успешно функционируют программирующая и исполняющая системы, и от того, насколько хорошо они взаимосвязаны, зависит качество конечного результата нашей деятельности.

Для того, чтобы мысленные образы будущего движения воплощались предельно эффективно, надо правильно пользоваться ими. Причем пользоваться совершенно сознательно, активно, а не просто полагаться на те процессы, которыми природа одарила наш организм. Представление, как психический процесс, подчиняется определенным законам.

Первое положение - чем точнее мысленный образ движения, тем точнее, "чище" выполняемое движение.

Второе положение - идеомоторным называется лишь такое представление, при котором мысленный образ движения обязательно связан с мышечно-суставным чувством человека.

Мысленные представления могут быть "зрительными". В этом случае человек видит себя как бы со стороны, будто на экране телевизора. Надо хорошо уяснить, что такие "зрительные" представления обладают очень малым тренировочным действием. Ведь в этом случае импульсы, рожденные в головном мозгу, почти не передаются на мышцы, которые должны выполнять задуманное движение. Поэтому работа идет как бы вхолостую, не возникает достаточной активности в соответствующих мышцах. В этом можно убедиться и на опыте с висющим грузом. Мысленно представьте себя как бы в "зеркале", "посмотрите" на себя со стороны и попытайтесь, глядя на тот, "зеркальный", висящий сбоку груз, представить, что он раскачивается, - получится намного хуже.

Рассогласованность между программирующим органом - головным мозгом и исполняющим аппаратом - мышцами и суставами особенно хорошо заметна во время наблюдения за обнаженным телом неподвижно сидящего или лежащего с закрытыми глазами человека. В тех случаях, когда он мыслит идеомоторно, "пропускает" представления о движении "через себя", в его мышцах довольно отчетливо видны микросокращения и микрорасслабления. Если же представления имеют чисто зрительный характер, то никаких микродвижений в мышцах не возникает, хотя человеку кажется, что он "пропускает" мысленные представления через свой организм. Следовательно, наблюдая за мышцами человека во время идеомоторной тренировки, можно легко выяснить, насколько его мысленные представления о том или ином техническом элементе достигают цели.

Третье положение - исследования ряда доказали, что эффект воздействия мысленных представлений заметно возрастает, если их облекать в точные словесные формулировки. Надо не просто представлять то или иное движение, а одновременно проговаривать его суть про себя или шепотом. В одних случаях слова нужно произносить параллельно с представлением движения, а в других - непосредственно перед ним. Как поступать в каждом конкретном случае, - подсказывает практика. В том, что слова заметно усиливают эффект мысленного представления, легко убедиться во время опыта с висящим на пальце предметом. Если не просто представлять, что груз начинает раскачиваться, предположим, вперед-назад, а начать произносить слова "вперед-назад" вслух, то амплитуда колебаний сразу же увеличится.

Четвертое положение - начиная разучивать новый элемент техники, надо представлять его исполнение в замедленном темпе, так, как мы это видим при демонстрации киноплёнки, заснятой рапид-методом. Замедленное промысливание технического элемента позволит точнее представить все тонкости изучаемого движения и вовремя отсеет возможные ошибки.

Пятое положение - при овладении новым техническим элементом мысленно представлять его лучше в той позе, которая наиболее близка к реальному положению тела в момент выполнения этого элемента.

Когда человек, занимаясь идеомоторикой, принимает позу, близкую к реальному положению тела, возникает гораздо больше импульсов от мышц и суставов в головной мозг, которые соответствуют реальному рисунку движения. И головному мозгу, программирующему идеальное идеомоторное представление о движении, становится легче "связываться" с исполняющим аппаратом - опорно-двигательным. Другими словами, у человека появляется возможность более осознанно обрабатывать необходимый технический элемент.

Вот почему так полезны тренажеры, позволяющие принимать самые различные позы, особенно, где движения часто происходят в воздухе, после отрыва от точек опоры. Побывав в состоянии своеобразной невесомости человек начинает лучше чувствовать тонкие элементы техники движения и лучше представлять их.

Шестое положение - во время идеомоторного промысливания движения оно иногда осуществляется настолько сильно и явственно, что человек начинает невольно двигаться. И это хорошо, так как говорит о налаживании прочной связи между двумя системами - программирующей и исполняющей. Поэтому такой процесс полезен - пусть тело как бы само по себе включается в исполнение того движения, которое рождается в сознании. Такую картину приходилось видеть наиболее часто при занятиях с фигуристами. Стоя на коньках с закрытыми

глазами, они неожиданно для себя начинали плавно и медленно двигаться вслед за мысленными идеомоторными представлениями. Как они говорили, их "ведет".

Вот почему в тех случаях, когда идеомоторные представления реализуются не сразу, с затруднениями, можно рекомендовать сознательно и осторожно связывать идеомоторные представления с соответствующими движениями тела и таким способом соединять мысленный образ движения с мышцами, выполняющими его.

Несколько слов о так называемых имитациях. Имитируя, выполняя как бы в намеке реальное движение или часть его, человек помогает формированию более четкого представления о нужном ему техническом элементе, идя, так сказать, от периферии, от мышц, к центру, к головному мозгу. Так что имитация самых разных движений, которую нередко можно увидеть во время разминки - хорошее подспорье в подготовке к выполнению того или иного трудного упражнения.

Но, имитируя, нужно сознательно связывать исполняемые движения с их мысленным образом. Если же имитации проводить формально или думать о другом, пользы имитирующие действия не принесут.

Седьмое положение - неправильно думать о конечном результате непосредственно перед выполнением упражнения. Это одна из довольно распространенных ошибок.

Когда в сознании доминирующее положение занимает забота о результате, она вытесняет самое главное - представление о том, как достичь этого результата. Вот и выходит, что, например, стрелок думает о том, что ему необходимо попасть в "десятку", эта мысль начинает мешать точным представлениям о тех технических элементах, без выполнения которых попасть в "десятку" просто невозможно. Поэтому он и не попадает. "Перестарался, очень хотел", - говорят в таких случаях, забывая о том, что для достижения желаемого результата надо думать не о нем, а опираться на мысленные образы тех действий, которые ведут к этому результату.

Итак, в умении непосредственно перед выполнением движения представить его идеомоторно и точно, назвать исполняемое движение соответствующими точными словами - и заключается суть "идеомоторного принципа построения движений".

Подведем основные итоги. Итак, чтобы достичь высокой точности движения, надо:

во-первых, создать предельно точный мысленный образ данного движения, на первых порах хотя бы зрительный;

во-вторых, перевести этот образ, сохраняя его высокую точность, на рельсы идеомоторики, то есть сделать движение таким, чтобы вслед за его мысленным образом начали (пусть еле заметно) функционировать соответствующие мышечные группы;

в-третьих, подобрать программирующее словесное оформление хотя бы для наиболее главных - опорных - элементов в отрабатываемом движении.

К четвертому этапу - физическому исполнению движения - можно переходить только после того, как будут выполнены предыдущие условия, после того, как идеомоторный образ движения станет точным и устойчивым и будут хорошо "размяты" мышцы, которым предстоит выполнить намеченное движение.

Соблюдение такого принципа построения движений, как показывает практика, избавляет от многих осложнений и дает нужный результат намного скорее, чем обычный метод "проб и ошибок".

5.7 Интегральная подготовка

Интегральная подготовка – это координация и реализация в соревновательной деятельности теоретической, технической, тактической, физической и психологической подготовленности. Ее цель - обеспечить слаженность и эффективность комплексного проявления всех многообразных составляющих, которые в гармоничном единстве определяют успешность соревновательной деятельности.

Специалисты указывают, что в качестве основных средств интегральной подготовки выступают: *соревновательные упражнения избранного вида спорта*, выполняемые в условиях соревнований различного уровня, и *упражнения специально-подготовительного характера*, которые по структуре и особенностям деятельности функциональных систем максимально приближены к соревновательным (Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, В.Н. Платонов и др.).

Объем средств интегрального воздействия должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям годичного цикла, а в многолетнем плане их место реализации в наибольшей степени - на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей. Хотя средства интегральной подготовки должны иметь свое место и в других периодах круглогодичной тренировки, и на других этапах многолетней подготовки. Это позволяет планомерно увязывать возрастающий функциональный потенциал спортсмена с реальными требованиями, диктуемыми необходимостью успешного обеспечения соревновательной деятельности.

Для повышения эффективности интегральной подготовки широко используются следующие методические приемы:

- облегчение условий выполнения упражнений за счет применения различных моделирующих устройств;
- усложнение условий за счет применения отягощений и проведения занятий в неблагоприятных условиях (смена климата, места, покрытия и т.д.);
- организация соревнований с более слабым (сильным) или «удобным» («неудобным») соперником;
- интенсификация соревновательной деятельности посредством ее продолжительности, увеличение количества соперников, увеличение (сокращение) продолжительности соревновательных поединков и др.

Интегральная подготовка должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Такое состояние называется спортивной формой и определяется как подготовленность, включающая высокий уровень тренированности и другие составляющие спортивного мастерства: теоретические знания, психологическая установка на демонстрацию максимального результата, мобилизационная готовность к спортивной борьбе, умение преодолевать внешние помехи и т.д. Одним из показателей состояния спортивной формы и является уровень интегральной подготовленности спортсмена.

А. А. Васильков в числе основных критериев интегральной подготовленности спортсмена выделяет:

- результаты ответственных соревнований;
- адаптационные возможности организма к перенесению тренировочных и соревновательных нагрузок и интенсивность восстановительных процессов;
- общее состояние здоровья.

Важно, что контроль за интегральной подготовленностью позволяет не только оценить уровень готовности спортсмена к соревнованиям, но и соответствие тренировочных программ его адаптационным возможностям.

Специалисты едины во мнении о том, что значение интегральной подготовки в *сложнокоординационных видах спорта*, особенно в единоборствах, достаточно велико. Многообразие и сложность технико-тактических приемов, психических проявлений обуславливают необходимость выполнения очень больших объемов тренировочной работы аналитического характера, связанной с совершенствованием отдельных приемов и действий, локальных качеств и способностей. Чтобы каратист успешно выступал на соревнованиях, он должен многократно участвовать в соревнованиях в течение всего годичного цикла тренировки. Никакие специальные и дополнительные упражнения на технико-тактические навыки или физические качества не смогут заменить тренировочные и соревновательные состязания. Только в двустороннем взаимодействии с соперником совершенствуются технические навыки и тактические действия («наигрываются» комбинации), воспитываются морально-волевые качества

(чувство ответственности за команду, подчинение личных интересов ее интересам, чувство товарищества и т.д.).

Нельзя, однако, сводить интегральную подготовку к соревнованиям, так как в ней выделяют целенаправленный процесс выработки связей между факторами, обуславливающими результат тактико-технических действий спортсменов и комплексное воздействие целостной деятельности, включая соревновательную.

Интегральная подготовка может быть представлена как пространство, где спортсмены «...научаются максимально реализовывать в специфической для спортивной и соревновательной деятельности все то, что «нарабатывается» в процессе обучения, в тренировочных занятиях (тренировочные эффекты)».

Трансформация тренировочных эффектов в результативные соревновательные действия достигается посредством: во-первых, сопряжения компонентов тренировки - физической и технической, технической и тактической; во-вторых, чередования и переключения технических приемов, тактических действий и упражнений, для развития специальных физических качеств; в - третьих, системы заданий в учебных состязаниях и установок в контрольных соревнованиях; в-четвертых, календарных спортивно-массовых мероприятиях, как высшей формы интегральной подготовки. Особенно эффективна и незаменима интегральная подготовка в период, предшествующий соревнованиям.

Н. Г. Озолин обоснованно разделяет всю подготовку на аналитическую и интегральную части, подчеркивая особенности их соотношения в общем объеме годичной подготовки в различных видах спорта. В первой тренировка осуществляется посредством выполнения специальных и других упражнений, а также основного упражнения избранного вида спорта с преимущественной направленностью на улучшение той или иной стороны тренированности. Например, преимущественно совершенствование техники, воспитание силы, отработка отдельных тактических элементов и т. п. Эти упражнения могут быть направлены на совершенствование двух и более компонентов тренированности.

Во второй части осуществляется подготовка посредством выполнения избранного вида спорта в целом (синтетический или интегральный метод). В этом случае преследуется цель создать специальный фундамент, повысить тренированность спортсмена за счет улучшения всего комплекса его психических, физических и других возможностей. Только целостное, многократное выполнение основного упражнения обеспечит развитие, укрепление и совершенствование всех органов и систем, всех компонентов подготовленности в строгом соответствии с требованиями избранного вида

Взаимосвязь между общим объемом подготовки и объемом интегральной подготовки определяется не только временем в годичном тренировочном цикле, но и степенью психической напряженности, величиной нервных и психических затрат при целостном выполнении избранного вида спорта. Чем они больше, тем меньшим должен быть объем интегральной подготовки, тем шире используются аналитические упражнения, элементы избранного вида спорта, различные подготовительные и специальные упражнения. Ряд специалистов считают, что качественные и технические накопления, приобретенные спортсменом в подготовительном периоде, надо связывать с целостным выполнением избранного вида спорта в соревновательном периоде. Хотя повторение основного упражнения избранного вида спорта имеет место и в подготовительном периоде, но главные задачи тренировки в это время решаются посредством специальных упражнений. Место интегральной подготовки в тренировочном процессе связано не только с задачами по периодам и этапам, но и с уровнем подготовленности спортсменов, и с календарем соревнований.

Все, что приобретает спортсмен для своей физической и психологической подготовленности, технического мастерства, для повышения функциональных возможностей органов и систем, все знания и опыт, получаемые им, он должен воплотить в целостном выполнении основного упражнения избранного вида спорта.

Для этого существует только один путь — многократное повторение спортсменом основного упражнения «своего» вида спорта. Следует особенно подчеркнуть его целостность, соответствие тому, что требуется в состязании.

Средства интегральной подготовки:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта;
- упражнения специально-подготовительного характера, приближенные к соревновательным.

Основные направления интегральной подготовки:

- совершенствование индивидуальных технико-тактических действий;
- совершенствование групповых технико-тактических действий;
- совершенствование командных технико-тактических действий;
- совершенствование способности к предельной мобилизации функциональных возможностей;
- совершенствование способности к переключению максимальной двигательной активности на периоды относительного расслабления для обеспечения высокой работоспособности.

Методические приемы интегральной подготовки:

- Облегчение условий (уменьшение количества игроков на площадке, организация соревнований с более слабыми соперниками и т. п.).
- Усложнение условий (ограничение размеров площадки, ринга или ковра, проведение соревнований в неблагоприятных климатических условиях и др.).
- Интенсификация соревновательной деятельности (увеличение размеров поля или площадки, веса снарядов, уменьшение времени владения мячом и т. п.).
- Объем средств интегральной подготовки должен увеличиваться по мере приближения к ответственным соревнованиям.

К методам интегральной подготовки относят игровой, соревновательный, сопряженных воздействий и контрольный.

Во всех видах спорта интегральная подготовка представлена одним из важных факторов приобретения и совершенствования спортивного мастерства. Так, в спортивных играх, чтобы выступать хорошо, команда должна играть много на протяжении всего года.

Особое внимание интегральной подготовке уделяют в спортивных единоборствах, где она должна привести весь комплекс способностей спортсмена к проявлению максимальных возможностей и демонстрации высоких результатов на соревнованиях.

Спортивная тренировка должна быть в принципе интегральной и содержать в себе средства сопряженных воздействий, способствующие интегрированному воздействию на физическую и психическую сферу спортсмена. Чем больше тренировочные средства соответствуют соревновательной деятельности или превосходят ее по уровню функциональных сдвигов, технической сложности, тактической непредсказуемости ситуаций соревновательной борьбы и эмоциональному фону, тем выше сопряженность в системе интегральной подготовки.

Важным компонентом тренировочного процесса, построенного по принципу интегральности, являются адекватные психологические установки. Когда спортсмен выполняет техническое упражнение с установкой на быстроту или мощность производимой работы, тем самым он интегрированно развивает физические качества и технические навыки. Когда он выполняет тактическое упражнение с такими же установками, он соответствующим образом развивает физические качества и тактические навыки.

Таким образом, в любом виде спорта интегральная подготовка является основным средством приобретения и совершенствования мастерства, представляя собой один из показателей состояния спортивной формы.

5.8 Теоретическая подготовка

5.8.1 Учебно-тематический план теоретической подготовки

Под теоретической подготовкой понимают систему знаний, изложенную в специальной научной, учебной, учебно-методической и другой литературе, связанной с познанием и обеспечением спортивной практики. Под этим видом подготовки также подразумевают систему интеллектуальных умений и навыков тренеров, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей спортсмена в процессе его спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка спортсмена охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей. Она имеет самое прямое отношение к формированию рациональных основ мотивации спортсмена, его волевой и специальной психической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, совершенствованию спортивного мастерства, а также тесно связана и с воспитанием физических способностей. Во всех этих отношениях существенное значение имеют два основных аспекта теоретической подготовки спортсмена: его интеллектуальное образование и воспитание интеллектуальных способностей. В комплексе знаний, которые составляют содержание интеллектуального образования спортсмена, основными являются:

знания мировоззренческого, мотивационного и спортивно-этического характера, т. е. знания, которые содействуют формированию правильного взгляда на мир в целом, позволяют осмыслить общую суть спортивной деятельности, ее общественное и личное значение для спортсмена, сформировать рациональные основы устойчивых мотивов и принципов поведения;

знания, составляющие общую научную основу подготовки спортсмена (общие принципы спортивной подготовки, естественнонаучные и психологические основы спортивной деятельности и т. д.);

спортивно-прикладные знания, включающие конкретные сведения о правилах спортивных состязаний, спортивной технике к тактике избранного вида спорта, критериях их эффективности и путях освоения, средствах и методах физической, волевой и специальной психической подготовки, правилах построения спортивной тренировки, вне тренировочных факторах спортивной подготовки, требованиях к организации общего режима жизни, вытекающих из условий спортивной деятельности, правилах самоконтроля, материально-технических условиях занятий спортом и т. д.

Эти знания сконцентрированы в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, а также в специализированных отраслях общих гуманитарных, естественнонаучных и смежных дисциплин ориентированных на познание и научное обеспечение спортивной практики. Они и составляют в дидактически обработанном виде предмет теоретического образования спортсмена систематическое образование и самообразование, углубляющееся в многолетнем процессе спортивного совершенствования, становится решающим условием творческих проявлений в спорте.

Поэтому первостепенное значение в интеллектуальном образовании спортсмена имеет система теоретических занятий, организуемых в связи с тренировкой, руководство его самообразованием и воспитанием познавательных интересов.

В руководстве самообразованием спортсмена нужно учитывать, что его оценка значимости различных теоретических сведений для спортивного совершенствования не всегда совпадает с оценкой тренера и их объективной значимостью. Многие спортсмены, особенно на первых этапах спортивного пути, склонны слишком высоко ценить относительно частные знания, непосредственно связанные с ближайшими спортивными интересами. Такой утилитаризм, если он становится главенствующей линией теоретической подготовки, обедняет не только ее содержание, но и смысл занятий спортом. Помогая спортсмену удовлетворить узко утилитарные потребности в знаниях, тренер должен поднимать их до более широких познавательных интересов и, опираясь на них, вести к глубокому осознанию общей сути спортивной деятельности как фактора всестороннего развития личности.

Из общей теории воспитания известно, что развитие качеств ума (его широты, глубины, пытливости, критичности, живости и др.) обусловлено не только, а подчас и не столько накоплением суммы знаний, сколько практической деятельностью, требующей творческих проявлений. Спортивная деятельность в своих различных формах требует специфических интеллектуальных способностей, в частности, для КАРАТЭ важно так называемое оперативное тактическое мышление, способности глубоко анализировать и конструировать модели новых форм движений и т. д.

Основными задачами теоретической подготовки в группах начальной подготовки и тренировочных группах являются:

подготовка всесторонне развитых юных спортсменов ШКОЛЫ;

подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и спортивных судей по КАРАТЭ;

методическая работа по развитию юношеского спорта в КАРАТЭ;

При проведении теоретических занятий следует помнить, что расширение теоретических знаний спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в КАРАТЭ.

Исходя из вышесказанного, теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у спортсменов умение использовать полученные теоретические знания на практике, т. е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Возможности передачи развернутой системы сведений теоретического характера в процессе тренировки спортсмена ограничены. Теоретическая подготовка спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования и самообразования (лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты и др.).

Беседа – одна из распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера со спортсменами. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т. д.).

Готовясь к беседе, тренер, спортивный врач или психолог определяет, какие знания спортсменов он может в ней использовать, какие представления, основанные на их личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов тренера.

В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие ее содержание. Итоги может подводить тренер, один из занимающихся, иногда это делают сообща — всей группой.

Лекции читают спортсменам главным образом в период пребывания их в спортивно-оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, высказывает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес спортсменов к ним.

Семинары проводятся, как правило, со спортсменами групп спортивного совершенствования после изучения особо важных разделов теоретической подготовки, узловых тем. Тренер должен заранее объявить тему, вопросы для обсуждения, ознакомить юных спортсменов с формой организации работы во время семинара, назначить время его проведения, дать индивидуальные задания (сообщения, рефераты, сбор дополнительного материала и т. д.), рекомендуемую литературу.

На семинарах обычно создаются благоприятные возможности для конкретной поисковой деятельности, для привлечения полученных ранее знаний, для проявления и развития познавательных интересов и творческих способностей юных спортсменов.

Спортсменам старших групп для углубления специальных знаний следует давать задания по самостоятельному изучению литературы по КАРАТЭ и основам спортивной тренировки. Однако сведения из литературных источников принесут максимум пользы только тогда, когда они собираются не от случая к случаю, а систематически. Результаты их анализа должны заноситься в отдельную тетрадь, записную книжку или дневник (для этого нужно предусмотреть соответствующую графу в дневнике).

Зачеты по теоретической подготовке проводятся в виде индивидуальных устных ответов юных спортсменов, зачетных контрольных работ, рефератов, сочинений, докладов. Зачеты позволяют подводить итоги определенного этапа работы по теоретической подготовке в КАРАТЭ.

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов. Например, в работе с начинающими спортсменами вопросам воспитания силы или быстроты может быть посвящена небольшая популярная беседа. В работе с мастерами спорта такая форма теоретической подготовки мало приемлема, так как уровень знаний их более высок, по сравнению спортсменами более низкой квалификации. Для многих спортсменов более целесообразна активная форма занятий, которая сможет заинтересовать всех, независимо от уровня знаний. Например, разбор какой-либо теоретической статьи, творческое обсуждение киноматериалов, посвященных технике или тактике сильнейших представителей КАРАТЭ, коллективный анализ прошедшего периода подготовки или крупных соревнований и т. п. Важно, чтобы в разговоре принимали активное участие все спортсмены.

Таблица 5.6

Годовой учебно-тематический план теоретической подготовки

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 240/240		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 40/10	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 30/30	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 40/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 40/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 40/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 10/40	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 40/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Учебно-тренировочный Этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 360/300		

(этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 40/50	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 50/40	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 50/30	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 40/40	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 30/30	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 60/80	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 30/10	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/80	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 480		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 60	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 100	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 100	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 80	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 80	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.

VI. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "каратэ" основаны на особенностях вида спорта "каратэ" и его спортивных дисциплин. Реализация настоящей Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "каратэ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "каратэ" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "каратэ" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "каратэ".

VII. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

В качестве тренера с целью организации и проведения спортивной подготовки по КАРАТЭ могут быть допущены лица, имеющие квалификацию в соответствии профессиональными стандартами педагога дополнительного образования, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

Тренер несет полную ответственность за безопасность и сохранность здоровья во время предусмотренных расписанием занятий.

Тренер обязан пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки, установленные законодательством РФ.

С тренером должны быть проведены инструктажи: вводный, первичный на рабочем месте, повторный, а в случае необходимости — внеплановый и целевой.

Особое внимание следует обратить на инструктаж тренера по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях ШКОЛЫ при занятиях различными видами спорта.

К занятиям допускаются лица в соответствии с требованиями настоящей Программы, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера.

Во избежание перегрузок на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер должен обеспечить контроль за состоянием здоровья спортсменов, обеспечить прохождение ими медицинского осмотра 2 раза в год.

После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме.

Тренеры и спортсмены должны строго соблюдать установленные в ШКОЛЕ правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

Во время обучения спортивной дисциплине куэны возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- некоординированные движения занимающегося ввиду отсутствия необходимых навыков;
- неправильное приземление при выполнении прыжков;
- несоблюдение интервалов при выполнении прыжков потоком;
- нахождение на близком расстоянии во время страховки при выполнении упражнений спортсменами;
- нахождение на близком расстоянии во время тренировки с предметами;
- несоблюдение микроклиматических условий в спортивном зале во время занятий;
- пожарная опасность;
- повышенная физическая динамическая нагрузка общего и регионального характера.

Во время обучения спортивной дисциплине поединки возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

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

Для занятий все спортсмены и тренеры должны иметь комплект соответствующей спортивной одежды, обуви, спортивной экипировки, в т.ч. защитного снаряжения в соответствии с требованиями, если иное не предусмотрено Минспортом России или общероссийской спортивной организацией, утверждёнными директором ШКОЛЫ.

О каждом несчастном случае во время занятий тренер обязан незамедлительно поставить в известность директора ШКОЛЫ.

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 ШКОЛЕ.

Спортсмены, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Со всеми спортсменами перед очередным занятием проводится внеплановый инструктаж.

Знание и выполнение требований техники безопасности, предусмотренных настоящей Программой является должностной обязанностью тренера, а их несоблюдение влечет за собой в зависимости от последствий нарушения виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

- Перед началом занятий зал должен быть проветрен естественной сквозной системой вентиляции. Тренер должен проверить исправность и надежность крепления спортивных снарядов и готовность зала к занятиям. Снаряды должны отвечать стандартам.
- Перед началом занятий по КАРАТЭ работник должен обратить особое внимание на оборудование места проведения занятий, в частности на татами (досянги). Татами (досянг) должны быть плотными, ровными, пружинящими, без углублений.
- Для предотвращения несчастных случаев при занятиях по КАРАТЭ вокруг татами должно быть свободное пространство шириной не менее 2 м. По краям татами должна быть выложена мягкая защитная полоска шириной 120 см и толщиной, равной толщине ковра. При проведении занятий на двух или более коврах между коврами должна быть свободная от любых предметов площадь, шириной не менее 3 м.
- Допускается проводить занятие по КАРАТЭ без татами без использования бросковой техники.

- Зал открывается не менее чем за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера.
- Освещение зала, температура, влажность должны соответствовать требованиям нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти;
- Спортсмены должны быть в соответствующей спортивной форме;
- За порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы.
- Спортсмены, опоздавшие к началу рапорта, к занятиям не допускаются. Они обязаны находиться в зале под присмотром тренера.
- Перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья спортсменов, с последующим их освобождением от занятий для предупреждения случаев травматизма и заболеваний.

Требования безопасности во время занятий:

- Занятия в зале начинаются и проходят согласно расписанию или в назначенное время тренером по согласованию с директором ШКОЛЫ или заместителем директора по учебно-спортивной работе.
- Тренер должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями спортсменов.
- При занятиях должно быть исключено:
 - пренебрежительное отношение к вводной части урока, разминке;
 - неправильное обучение технике физических упражнений;
 - отсутствие необходимой страховки (самоооаховки), неправильное её применение;
 - плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, невыявленные дефекты снарядов);
 - нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.
- Тренер при освоении элементов и комбинаций упражнений должен объяснить спортсменам правила ооаховки, самоооаховки и меры предупреждения возможных травм.
- Категорически запрещается ставить на ооаховку спортсменов, не имеющего достаточного опыта ооаховки, а также ооаховящего, находящегося в состоянии усталости или недомогания.
- Ооаховящий обязан своевременно поддержать спортсмена в случае неудачной попытки выполнения упражнения, не дать ему упасть.
- Во избежание травм на занятиях не следует чрезмерно увлекаться прыжками;
- Во время тренировочной схватки по команде тренера спортсмены немедленно прекращают схватку. Спарринг проводится между участниками одинаковой подготовки и весовой категории.
- Для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью спортсменов, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств.
- Каждый спортсмен должен хорошо усвоить приемы ооаховки, самоооаховки и упражнения для равновесия.
- При разучивании отдельных приемов на татами (площадью 8 x 8 метров) может находиться не более 4- пар. Броски нужно проводить в направлении от центра к краю.
- При всех бросках атакованный использует приемы самоооаховки (группировка и т.д.), запрещается выставлять руки.
- На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.), за исключением специального спортивного инвентаря.
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) необходимо соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

- Тренер должен учитывать самочувствие спортсменов, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья, своевременно освобождать их от выполнения упражнений для предотвращения травматизма.
- При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии, спортсмен должен прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю.
- Выход спортсменов из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя.

Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях:

- При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании спортсмена тренер должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- Одновременно нужно отправить посыльного из числа спортсмена для уведомления руководителя или представителя администрации ШКОЛЫ, а также вызова медицинского работника и скорой помощи.
- При оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в ШКОЛЕ.
- При обнаружении признаков пожара тренер должен обеспечить эвакуацию спортсменов из опасной зоны согласно схемы эвакуации при условии их полной безопасности. Все спортсмены проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера поименным спискам.
- При обнаружении пожара действия работников ШКОЛЫ должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в ШКОЛЕ.
- Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет директор ШКОЛЫ или назначенный им представитель администрации.

Требования безопасности после окончания занятий:

- После занятий все спортивные снаряды, оборудование должны быть аккуратно поставлены на места хранения, согласно схеме их размещения в зале.
- Проветрить спортивный зал.
- В раздевалке при спортивном зале переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь).
- Тщательно вымыть лицо и руки с мылом. По возможности рекомендуется принять душ.

Для решения комплекса вопросов при подготовке и проведении соревнований должен быть создан оргкомитет, состав каждого зависит от масштаба соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются лица, имеющие квалификацию, предусмотренную правилами по виду спорта, положением (регламентом) о проведении соревнования, имеющие медицинский допуск для участия в соревновании.

На соревнованиях любого масштаба должны присутствовать врачи, в соответствии с требованиями правил по виду спорта, нормативных правовых актов федеральных органов исполнительной власти.

Участию в спортивных соревнованиях должна обязательно предшествовать соответствующая спортивная подготовка.

При участии спортсмена в соревновании на него могут действовать различные опасные и вредные факторы, перечень которых зависит от конкретного вида спортивной дисциплины.

В общем случае все отрицательно воздействующие на спортсмена во время соревнований факторы могут быть классифицированы:

- факторы прямого воздействия (падения, столкновения, удары);

- факторы непрямого механизма воздействия (резкие некоординированные, несоразмерные движения самого спортсмена);
- факторы комбинированного механизма (скручивание в суставе с последующим падением);
- факторы, связанные со спортивной этикой (дисциплина, моральный климат в команде, соблюдение правил поведения и т.п.).

Участники состязаний во время выступлений должны пользоваться спортивной формой, в экипировке и защитном снаряжении утверждёнными правилами соревнований. Участие в соревнованиях без формы или в не соответствующей стандарту форме не допускается.

Нарушение правил соревнований, отдельные проявления злонамеренной грубости должны пресекаться путем наложения дисциплинарных взысканий, вплоть до дисквалификации спортсмена.

О каждом несчастном случае с участниками соревнований обязательно следует поставить в известность директора ШКОЛЫ, после оказания пострадавшему первой доврачебной помощи и неотложных мероприятий.

Требования безопасности перед началом спортивных соревнований:

- До начала соревнований оргкомитет должен провести паспортизацию спортивных сооружений (проверка состояния оборудования, инвентаря, раздевалок, душевых, электрооборудования и т.п.), проверку степени обеспечения безопасности участников и зрителей. При обнаружении недостатков должны быть проведены мероприятия по их устранению.
- Судейская коллегия перед началом соревнований должна провести осмотр и проверку места проведения состязания на возможность травмоопасных ситуаций.
- Перед началом соревнований тренер обязан проверить экипировку каждого участника на соответствие предъявляемым к данному спортивной дисциплине требованиям.
- Открытые (наружные) площадки должны иметь ограждение по всему периметру, специально оборудованы применительно к каждой спортивной дисциплине, по которой предусмотрено проведение соревнований.

К спортивным сооружениям предъявляются следующие требования:

- Спортивный объект должен пройти добровольную сертификацию и быть внесённым в Всероссийский реестр объектов спорта (для проведения официальных соревнований);
- стены спортивного зала на высоту 2 м не должны иметь выступов, а те из них, которые обусловлены конструкцией зала, должны быть закрыты панелями на ту же высоту;
- приборы отопления должны быть закрыты сетками или щитами и не должны выступать из плоскости стены;
- оконные проемы спортивного зала должны иметь защитное ограждение; фрамуги, открывающиеся с пола, солнцезащитные приспособления;
- потолок зала должен иметь неосыпающуюся окраску, устойчивое к ударам покрытие;
- должно быть оборудовано аварийное освещение, обеспечивающее освещенность не менее 0,5 лк на полу. Сеть аварийного освещения должна быть обеспечена автономным питанием;

Непосредственно перед соревнованием участник должен проводить энергичную, тщательную разминку, после которой приступать к тренировке с небольшой нагрузкой.

Проведение спортивных соревнований с применением неисправного оборудования или спортивного инвентаря без специальной спортивной формы участников, в отсутствие лиц, ответственных за организацию и проведение соревнований, не допускается.

Требования безопасности во время соревнования:

- Для профилактики травм тренер должен поддерживать спортивную форму участников, психоэмоциональную устойчивость спортсмена и его морально-волевые качества на хорошем уровне.
- Все спортивные снаряды, оборудование, инвентарь, спортивные площадки в закрытых и открытых местах проведения спортивных соревнований должны находиться в полной исправности и соответствовать предъявляемым требованиям, о чем должна быть сделана запись в специальном журнале.
- Спортсмены обязаны соблюдать режим, спортивную этику, правила личной гигиены и правила безопасного поведения, в период интенсивных тренировок или непосредственно во время соревнований, чтобы по возможности предотвратить травму или заболевание.
- Уход за кожей (особенно рук и ног), удаление мозолей, коротко остриженные ногти, запрет на курение и т.п. — профилактика травматизма и заболеваний.

Требования безопасности в аварийных ситуациях

- При получении легкой травмы тренер и медицинский работник, обслуживающий соревнования, должны оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.
- Участнику соревнований, получившему среднюю или тяжелую травму во время соревнований, спортивным врачом должна быть вызвана скорая медицинская помощь. Машина скорой помощи должна по возможности быстрее доставить пострадавшего в лечебное учреждение обязательно в сопровождении тренера.
- Допуск к участию в соревновании после полученной травмы осуществляется врачом соревнования. В случае запрета на участие, тренер обязан снять спортсмена с соревнования и проследить за его самочувствием.
- В помещениях основных спортивных сооружений на видном месте должен быть вывешен план эвакуации людей на случай пожара или других видов бедствия, с которым тренер и спортсмены обязаны ознакомиться.
- Общее руководство действиями в чрезвычайной ситуации возлагается на руководителя организации, представляющей спортивное сооружение для проведения соревнований, а также тренера, отвечающего за спортсменов.

Требования безопасности по окончании соревнования:

- После окончания выступления в соревнованиях спортсмен по возможности должен принять гигиенический душ.
- Спортивную форму участник соревнований должен после окончания состязаний поменять на обычную одежду.
- После окончания соревнований участники вместе с тренером должны проанализировать взаимоотношения между членами команды, моральный климат во время соревнований; дать объективный анализ ошибок и нарушений, которые могли привести к нарушению здоровья.

Техника безопасности при организации образовательного процесса с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы.

Для тренировок нужно свободное пространство. Если места недостаточно, то вполне вероятно столкновение одной из частей тела с предметом мебели. Для предотвращения этого, перед занятием необходимо проверить недосыгаемость всех предметов для конечностей во время движения. Также для профилактики травмоопасных ситуаций. Следует убрать с пола все мелкие предметы в радиусе двух-трех метров. Удалить с поверхности мебели стеклянные, колющие и режущие предметы.

Одежда должна быть свободной и не стеснять движений. Длина спортивных штанов ни в коем случае не должна быть ниже пятки, лучше чуть выше. Кроссовки или кеды должны соответствовать размеру ноги, быть качественными и предназначенными для занятий спортом. Подошва не должна скользить. Также обувь не должна быть чересчур тяжелой.

Правильный выбор снарядов для занятий тоже способен предотвратить многие неприятные ситуации. Например, если гантели можно заменить на бутылки с водой, то коврик для гимнастики ни в коем случае нельзя заменять на одеяло или подстилку. Для упражнений гимнастикой нужно выбирать специализированный коврик, плотно приклеивающийся к полу. Для прогибов назад целесообразно приобрести арку. Диаметр фитбола должен соответствовать росту того кто будет с ним заниматься и быть устойчивым к проколам. Также он должен выдерживать вес тренирующегося.

Каждое занятие необходимо начинать с разминки, это подготавливает организм к нагрузкам, адаптирует сердечно-сосудистую систему к экстремальному режиму. Также во время разминки необходимо разогреть мышцы и потянуть все основные суставы. Заканчивать тренировку нужно заминкой, плавно восстанавливающей дыхание и включающей в себя стретчинг для мышц, на которые пришлась нагрузка во время занятия.

Каково бы ни было упражнение нужно неукоснительно соблюдать технику выполнения и строго следовать всем инструкциям тренера (видеокурса, книги, журнала и так далее). Многие упражнения имеют сложную технику исполнения и нюансы, которые нужно учитывать, но те которые кажутся простыми, требуют такого же вдумчивого отношения. Аспекты, которые необходимо учитывать при самостоятельных тренировках:

- Выдох всегда приходится на усилие.
- При работе с весом практически все упражнения подразумевают легкий сгиб в коленных суставах. Если это не так, то уточняется всегда отдельно. Выпрямляя ноги в коленном суставе до конца, вы рискуете создать чрезмерную нагрузку на эти суставы и позвоночник.
- При работе с весом на протяжении всего упражнения спина должна быть прямая, живот втянут и напряжен. Это предотвратит излишнюю нагрузку на позвоночник.
- Никогда не выполняйте самостоятельно упражнение, требующее страховки. Например: новичкам нельзя выполнять самостоятельно стойку на голове, нельзя делать жим и другие упражнения с предельными весами без страховки.

Обязательно соблюдайте ограничения по составу упражнений, которые накладывают ваши острые и хронические заболевания. Если общая картина здоровья вам не ясна, перед началом тренировок необходимо посетить (вызвать) врача и проконсультироваться по поводу планируемых нагрузок.

Время проведения занятий: При организации тренировок с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы рекомендуется:

- Разминка проводится детьми самостоятельно по заданию тренера, тренера-преподавателя согласно плану самостоятельной работы.
- Начало занятий должно быть не ранее 8-00, завершение занятий не позже 20-00 (для занимающихся младше 16 лет) и не позже 21-00 (для занимающихся 16 лет и старше).

Педагогическим работникам: Выполнение физических упражнений в домашних условиях является травмоопасным. Поэтому необходимо ознакомить обучающихся с техникой безопасности при выполнении физических упражнений в период самоизоляции.

При организации тренировок с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы необходимо:

- Ознакомление занимающихся с правилами техники безопасности.
- Подготовка электронного и информационного ресурса, на котором тренер, тренер-преподаватель планирует организовать самостоятельную работу с занимающимися.
- Подготовка плана самостоятельной работы с занимающимися.
- Подготовка мультимедийного дидактического материала;
- Ознакомить занимающихся с материалами проведения самостоятельной работы (наличие плана-конспекта занятий с расписанием занятий на недельный цикл, электронного ресурса, на котором тренер, тренер-преподаватель будет проводить данное занятие).

- Сопровождение занятия в он-лайн режиме.
- Контроль за выполнением упражнений занимающимися.

Наиболее эффективным и безопасным режимом организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы является бригадный метод.

Ресурсы: Наиболее предпочтительными являются ресурсы, имеющие возможность обратной связи, в первую очередь в видеоформате, в он-лайн режиме (например Zoom, SKYPE, Microsoft Teams, freecoferencescall).

При выборе ресурса необходимо ориентироваться на технические возможности, как работников школы, так и занимающихся, а также на возможность обеспечения информационной безопасности.

При организации образовательного процесса и спортивной подготовки с использованием информационных и электронных ресурсов, а также в режиме самостоятельной работы необходимо обеспечить информационную безопасность, предусмотреть возможность авторизации либо иные способы аутентификации личности лиц, участвующих образовательном процессе или спортивной подготовке.

Родительский контроль: В целях предупреждения получения травм необходимо безукоризненно выполнять инструкции и рекомендации тренера, тренера - преподавателя по технике безопасности при выполнении физических упражнений в домашних условиях:

- До начала занятий ознакомьтесь с видеоматериалами и конспектами занятий, предстоящих к выполнению;
- Перед тем как начать тренировку надеваем чистую и удобную обтягивающую одежду во избежание мозолей и раздражений на теле;
- Снимаем с себя украшения, предметы, представляющие опасность: браслеты, кольца, серьги, ремни т.п.;
- Моем лицо и руки с мылом;
- Готовим необходимое место для тренировки; создаём безопасное расстояние от крупной мебели, опасных углов, стояков, зеркал и шкафов;
- Начинаем разминку, необходимую для подготовки мышц к предстоящей работе, во избежание травм;
- Начиная основную тренировку, всегда бдительно следите за тем, чтобы Вам не мешали (всех членов семьи предупредите) это для безопасности Вас и Ваших близких;
- Следим за правильностью выполнения того или иного упражнения, так как неправильное выполнение движения не эффективно и травмоопасно;
- После выполненного подхода на упражнение, обязательно ходим пешком, не сидим на месте. Так организм восстанавливается быстрее (дыхание и сердечный ритм).
- По окончании тренировки идём в душ и стираем вещи, в которых тренировались.

Запрещается:

- Жевать жевательную резинку и употреблять пищу;
- После физической нагрузки нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- выполнять прыжки, вращения, подскоки и другие сложнокоординационные действия вблизи мебели и бытового оборудования, во избежание травм;
- выполнять прыжки, подскоки и другие сложнокоординационные действия на неровной, нестабильной, скользкой поверхности (ковры, скользкий пол, плитка, кафель);
- выполнять амплитудные упражнения, работать в повышенном скоростном режиме при имеющейся свободной площади для проведения занятия менее 4 кв.м.;

При ухудшении самочувствия во время занятия незамедлительно прекратить его, сообщив тренеру - преподавателю дистанционно, а также своим родителям.

Если во время тренировки появляется жажда или сухость во рту, нужно прополоскать рот, но не употреблять жидкости во время и непосредственно после тренировки;

VIII. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

8.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.
- Минимальные требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

Таблица 8.1

Оборудование и спортивный инвентарь, рекомендуемый для организации тренировочного процесса

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование и инвентарь			
1	Защитный жилет	штук	20
2	Капа	штук	20
3	Лапа тренировочная: - малая - большая	штук	20 10
4	Мат гимнастический (2х1м)	штук	10
5	Мешок боксерский: - большой 60 кг - средний 40 кг	штук	4 4
6	Накладки: - на голень - на кисть	пара	20 20
7	Татами (ковер) 12х12 м	комплект	1
8	Устройство для подвески мешков	штук	8
9	Шлем защитный	штук	20
Дополнительные и вспомогательные технические средства подготовки			

1	Зеркало настенное (1,5х6)	штук	6
2	Кушетка массажная	штук	2
3	Макивара	штук	8
4	Муляж ножа	штук	20
5	Номера участников	штук	100
6	Палка гимнастическая: - деревянная - пластмассовая	штук	20
7	Переключатель металлическая на гимнастическую стенку	штук	8
8	Пьедестал для награждения	штук	1
9	Скамейка гимнастическая	штук	4
10	Стенка гимнастическая	секция	8
11	Тренажер для растяжки механический	штук	4
12	Урна для врачей и спортсменов	штук	4
13	Утяжелители для ног	пара	10
14	Хлорэтил	упаковка	2
15	Бинт резиновый эластичный	штук	20
16	Гантели переменной массы от 2 до 12 кг	комплект	10
17	Гири 16, 24, 32 кг	пара	3
18	Жилет с отягощением	штук	6
19	Канат для лазания	штук	2
20	Мячи спортивные: -баскетбольный -волейбольный -футбольный	штук	1 1 1
21	Насос для накачки мячей с иглой	комплект	1
22	Плиты для штанги (выдвижные)	пара	1
23	Резина под штангу и гири	штук	6
24	Скамейка для жима лежа штанги	штук	1
25	Стеллаж: -(бочка) для хранения гимнастических палок, -для хранения блинов, гантелей	штук	1 2
26	Стол судейский	штук	4
27	Стул судейский	штук	6
28	Тренажеры: - для развития мышц спины - для мышц пресса - универсальный - велотренажер	штук	1 1 1 1
29	Штанга с блинами до 160 кг	комплект	1
Контрольно-измерительные, судейские и информационные средства			
1	Аппаратура для информационного оповещения	комплект	1
2	Весы электронные	штук	2
3	Видеокамера	комплект	1
4	Видеомагнитофон	комплект	1
5	Гонг	штук	1
6	Демонстрационное табло	штук	1
7	Карточки с оценками (для ката)	комплект	5
8	Монитор или телевизор	штук	1
9	Протоколы соревновательные	комплект	6
10	Радиотелефон	комплект	2
11	Свисток судейский	штук	2
12	Секундомер электронный	штук	4
13	Табло информационное световое электронное	комплект	1
14	Флажки (синий, белый, красный)	пара	3
15	Часы настенные	штук	1



8.2 Кадровые условия реализации Программы

Укомплектованность ШКОЛЫ педагогическими, руководящими и иными работниками:

Количество ставок по должности тренер-преподаватель рассчитывается исходя из тарификации.

Старший тренер-преподаватель (при наличии в подчинении не менее двух ставок тренеров-преподавателей) – 1 на отделение.

Количество ставок по должности инструктор-методист рассчитывается исходя из количества ставок по должности тренер-преподаватель, 1 ставка инструктора-методиста на 6 ставок тренера-преподавателя.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для повышения эффективности работы по подготовке обучающихся является целесообразным объединение в коллектив (бригаду) работников, работающих с учебно-тренировочными группами.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартами "Тренер-преподаватель", профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта" или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта".

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей ШКОЛЫ обеспечивается:

- Повышением квалификации;
- Обменом опытом;
- Организаций, проведением и участием в семинарах, мастерах классов, открытых занятиях;
- Самообразованием;

ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
4. Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
5. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства. /Пер. с англ. Каратенкова А. – М. Фаир-Пресс, 1999. – 304с.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1977
7. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
8. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
9. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
10. Зверев С.М. Программы. Для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М. «Просвещение», 1986 – 430с.
11. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
12. Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 576 с.
13. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 240 с.
14. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе (УМР). М.:МЛТИ, 1989.
15. Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
16. Кутасов С.Е., Акопова Н.В., Грачев В.Д. Программа по УШУ САНЬШОУ для системы дополнительного образования детей. /Для учреждений дополнительного образования не

спортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. – Ростов-н/Д, 2005 – 136с.

17. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
18. Макаров Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. - Ростов-на-Дону: Изд-во БАРО-ПРЕСС, 2002. – 800с.
19. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
20. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. /Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004 – 112с.
21. Накаяма М. Лучшее каратэ. /11 томов. / Перевд с английского Коломарова В.И. – М. Научно-Издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
22. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
23. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
24. Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
25. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999, - 99с.
26. Садовский Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах / Метериалы Международного конгресса «Человек в мире спорта». – М., 1998.
27. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
28. Синяков А.Ф., Самоконтроль физкультурника.- М.: «Знание», 1987
29. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
30. Тадески М Искусство бросков / пер. с англ. Бондарева Ю. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 248 с.
31. Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
32. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
33. Фомин В.П., Линдер И.Б., Диалог о боевых искусствах Востока. - М.: Молодая гвардия, 1990.
34. Фунакоши Гичин Каратэ-До Ньюмон. /Перевод с английского Константиновой Н. – Роств н/Д «Феникс», 1999. – 160с.

35. Харре Дитрих, Учение о тренировке (перевод с немецкого).- М.: Физкультура и Спорт, 1971.
36. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии / Учеб. пособ. для студентов институтов физической культуры и слушателей колледжей. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 192 с.: ил.
37. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
38. Хорев В. Круги на воде. Окинавское кобудо в современной жизни. /Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д «Феникс», 2001. – 512с.
39. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997
40. Шебанов Н. А Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всерос. Научно – практической конференции... М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.
41. Wolf H. Judo Kampfsport. – Berlin: Sportverlag, 1986. – 140 с.

Перечень аудиовизуальных средств

42. Видеозаписи соревнований с участием сильнейших российских и иностранных спортсменов каратэ.
43. Видеозаписи тренировочных занятий сильнейших спортивных школ России и мира.
44. Видеозаписи всероссийских и международных семинаров.

Перечень Интернет-ресурсов

45. <http://www.minsport.gov.ru/>
46. <http://minsport.donland.ru/>
47. <http://www.rostov-gorod.ru/>
48. <http://www.ed.gov.ru/>
49. olympic.ru;
50. <http://sport-shkola.ru/>
51. sportcom.ru