



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебная программа по Киокусинкай каратэ составлена на основе Типового плана-проспекта учебной программы, утвержденного приказом Председателя Государственного комитета РФ по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2002 г. № 390, «Программы развития воспитания в системе образования России на 1999-2001 годы», утвержденной приказом Минобразования России от 18.10.99 № 574, Концепции развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года.

Программа по Киокусинкай каратэ базируется на нормативно-правовых документах, принятых в законодательном порядке соответствующими государственными органами, и конкретизирует возможности реализации личности при занятиях этим видом спорта.

Прежде всего в статье 41 Конституции РФ гарантируется право на охрану здоровья.

Это право реализуется не только предоставлением населению доступной медико-социальной помощи, но и обеспечением охраны окружающей среды, организацией благоприятных условий труда, быта, отдыха, воспитания и обучения граждан, в том числе созданием благоприятных условий для развития физической культуры и спорта, производством и реализацией доброкачественных продуктов питания.

Правовые вопросы данной программы регламентируются различными законами и нормативными актами, к которым относятся отдельные положения Гражданского кодекса РФ (ГК), Закона «О физической культуре и спорте в РФ», Закона «Об образовании», Закона «Об общественных организациях».

Закон «О физической культуре и спорте в РФ» (далее - ФЗ № 80) устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы занятий физической культурой и спортом в Российской Федерации.

Программа по Киокусинкай каратэ представляет собой часть Всероссийского комплекса «Физкультура и здоровье», составляющего основу физического воспитания населения Российской Федерации, для детей в возрасте от 10 до 17 лет и реализует на практике принципы государственной политики в области физической культуры и спорта, декларированные в ст. 2 ФЗ № 80:

- непрерывности и преемственности физического воспитания различных возрастных групп граждан на всех этапах их жизнедеятельности;
- учета интересов всех граждан при разработке и реализации всех программ развития

физической культуры и спорта;

-признания самостоятельности всех физкультурно-спортивных объединений, равенства их прав на государственную поддержку;

-создания благоприятных условий финансирования физкультурно-спортивных и спортивно-технических организаций.

Программа по Киокусинкай каратэ составляет основу для учебно-тренировочной в школах.

Предлагаемую программу можно рассматривать как нормативную основу

подготовки спортивного резерва, спортивных команд и спортсменов разной квалификации, осуществляемой в соответствии с уставами физкультурно-оздоровительных и спортивных организаций, спортивных клубов и коллективов физической культуры (п. 5 ст. 8 ФЗ № 80).

В основу учебной программы положены нормативно-правовые акты,

регулирующие деятельность образовательного учреждения и основополагающие принципы спортивной подготовки юных каратистов:

- Принцип комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы).

- Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

- Принцип вариативности предусматривает, в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующуюся разнообразием средств и величин нагрузок, направленных на решение определенных задач подготовки.

Физическое воспитание детей - это педагогический процесс, который направлен на охрану и укрепление здоровья (особенно нервной системы), совершенствование форм и функций организма, на формирование здоровой, физически и духовно совершенной, морально стойкой личности, а также на освоение двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний и развитие физических качеств. Физическое воспитание неразрывно связано с другими видами воспитания: нравственным, гуманистическим, эстетическим, умственным, трудовым.

Спортивная подготовка - специальная направленность физического воспитания.

Физическое развитие - это процесс изменения форм и функций организма человека, совершающийся под влиянием условий жизни и воспитания,

Физическая подготовленность - уровень развития физических качеств, уровень овладения двигательными действиями.

Физическое совершенство - это высокая степень здоровья, высокий уровень физического развития, высокий уровень физической подготовленности.

Моральное совершенство - это усвоение совокупности норм, правил, принципов поведения по отношению к обществу и другим людям.

Индивидуализация - это учет индивидуальных особенностей ребенка при построении процесса физического воспитания: подбор средств, методов и форм занятий.

Киокусинкай каратэ - вид единоборства, содержащий разрешенные правилами соревнований ударно-защитную технику выполняемую руками и ногами.

Этап подготовки (НП).

В группы карате зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься Киоусинкайкаратэ .

#### **Задачи и преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:**

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе разносторонних занятий;
- выявление задатков и способностей детей;
- привитие стойкого интереса к занятиям каратэ;
- воспитание черт спортивного характера.

Этап начальной спортивной специализации (УТ) - до 2 лет обучения.

Задачи и преимущественная направленность:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики каратэ;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях;
- уточнение спортивной специализации.

Этап углубленной тренировки (УТ) - свыше 2 лет обучения

Задачи и преимущественная направленность:

- совершенствование техники и тактики каратэ;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- накопление соревновательного опыта.

Этап спортивного совершенствования (СС) предназначен для спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов к специализированной подготовке для достижения ими конкретных спортивных результатов. Задачи и преимущественная направленность подготовки на этапе СС:

- совершенствование техники и тактики каратэ;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение норматива КМС);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта. В таблицах 1-11 представлены режимы и основные параметры учебно-тренировочных занятий и соревнований на трех этапах подготовки, а также контрольные нормативы.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки каратистов; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; планирование спортивных результатов, организацию и проведение контроля; рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Тренер по карате обязан:

- осуществлять дополнительное физкультурное образование (воспитанников) средствами каратэ, развивать их разнообразную творческую деятельность;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;

- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности при занятиях каратэ;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- комплектовать состав группы обучающихся (воспитанников) и принимать меры по сохранению ее контингента в течение срока обучения;
- обеспечивать педагогически обоснованный выбор форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической целесообразности;
- составлять программу занятий, обеспечивать ее выполнение;
- выявлять творческие способности обучающихся (воспитанников), способствовать их развитию, формированию профессиональных интересов и склонностей. Поддерживать одаренных обучающихся (воспитанников);
- организовывать участие обучающихся (воспитанников) в соревнованиях по кекусинкай каратэ, а также в других спортивно-массовых мероприятиях на окружном и городском уровне;
- при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- повышать свою профессиональную квалификацию;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход с них после окончания учебных занятий.

Занимающиеся

обязаны:

- приходить на занятия только в дни и часы в соответствии с расписанием;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30 минут после окончания учебных занятий.

#### МЕТОДЫ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Метод Показа-демонстрация техника, показ фотография, учебный фильме.

Метод упражнения-систематическом повторении изучаемого материала.

Метод непрерывного неизменяемого действия. Развитие выносливости. Умеренная нагрузка (интенсивность), составляющая 75-82% от максимальной интенсивности. Пульс 130-150 ударов в минуту.

Метод непрерывного изменяемого действия. Изменяется величина нагрузки (интенсивности) и составляет 70-80% от общей нагрузки, в ходе которой попеременно чередуются действия. Применяется преимущественно для развития специальных способностей и силы.

Метод прерывного действия. Выполнение упражнений с нагрузкой чередуются с отдыхом. Продолжительный отдых может составлять от  $\frac{1}{2}$  до  $\frac{2}{3}$  от общего времени восстановления. Короткий отдых составляет  $\frac{1}{3}$  или 60% от времени полного восстановления.

Метод прерывного действия с повторением. Состоит в систематическом чередовании упражнений (усиленная нагрузка) и отдыха (более 95%). Каждое повторение по времени длится недолго.

Метод прерывного действия с интервалами. (Интервальная тренировка). Базируется на систематических повторениях упражнений с максимальными нагрузками – более 95% (190 уд/мин)

Игровой метод.

Соревновательный метод.

Метод нарастающей нагрузки с повторениями. Состоит в сокращении интервалов отдыха между повторами и в увеличении скорости перемещений в упражнениях.

Метод уменьшающейся нагрузки с повторениями. Используется для поддержания высокой способности к мышечной работе и спортивной формы. При этом в ходе выполнения упражнений энергетические затраты относительно малы. Данный метод создает эффект большого объема проделанной работы при значительном уменьшении нагрузки к концу тренировочного курса упражнений.

Метод чередования и интервалов. Основан на поэтапном чередовании одной или другой деятельности в ходе тренировки, посредством разделения и последующим объединением этапов деятельности в одно целое.

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для реализации данной программы необходима материально-техническая база:

1. Зал для занятий.
2. Татами.
3. Лапы.
4. Скакалки.
5. Магнитофон.
6. Базовый спорткомплекс.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Повышение волевых качеств занимающихся каратэ. Улучшение физических качеств (быстрота и сила). Усвоение технических и тактических действий в каратэ. Овладение спортивным мастерством. Участие спортсменов в соревнованиях с целью достижения наиболее высокого результата.