

**МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ВГО "УКРАЇНСЬКА ФЕДЕРАЦІЯ КАРАТЕ"**

КАРАТЕ WKF

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Київ - 2014

Карате WKF:

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготував І.О.Богдан - почесний працівник фізичної культури і спорту України, відмінник народної освіти, старший викладач кафедри фехтування, боксу та національних єдиноборств Львівського державного університету фізичної культури.

Програма обговорена та ухвалена ВГО "Українська федерація карате", отримала експертну оцінку фахівців Міністерства молоді та спорту України та Вченої ради ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова

Редактор О.П. Моргушенко

ВСТУП

Розробка даної програми обумовлена необхідністю удосконалення навчально-тренувального процесу у відділеннях карате WKF спортивних шкіл (ДЮСШ) згідно з постановою Кабінету Міністрів України від 05.11.2008 року № 993 "Про затвердження Положення про дитячо-юнацьку спортивну школу" та відповідно до наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 року №1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл".

Програма складена з урахуванням особливостей побудови тренувального процесу на етапах багаторічної підготовки спортсменів в карате WKF. Основні її положення ґрунтуються на результатах новітніх наукових досліджень в галузі фізичного виховання і спорту, передовому досвіді роботи тренерів-викладачів в карате WKF та споріднених видах спорту, рекомендаціях спортивних медиків, психологів, фізіологів.

Програма складається з двох розділів:

1. Організація навчально-тренувального процесу;
2. Навчальний план та зміст програмного матеріалу.

У першому розділі викладені: структура багаторічної підготовки спортсменів; вимоги щодо відбору вихованців та комплектування навчальних груп, їх наповнення та режиму тренувальної роботи; форми організації занять; засоби та методи тренування; побудова річного циклу підготовки; організація виховної роботи; вимоги до матеріально-технічного забезпечення та техніки безпеки на заняттях і змаганнях з карате WKF.

У другому розділі програми представлений навчальний план для груп спортивних шкіл, надані стислі характеристики навчальних груп та основна спрямованість тренувального процесу, представлені річні плани-графіки для всіх навчальних груп та викладений основний зміст програмного матеріалу.

Програма є документом, який регламентує організацію та проведення навчально-тренувальної роботи у відділеннях карате WKF спортивних шкіл (ДЮСШ).

1. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

1.1. Етапи багаторічної підготовки в карате WKF

Мета багаторічного процесу підготовки юних каратистів: виховання всебічно розвинених, висококваліфікованих спортсменів, здатних захищати честь свого колективу і країни на змаганнях самого високого рівня.

У зв'язку з постійним зменшенням віку спортсменів, що здобувають перемоги на світових чемпіонатах і всесвітніх іграх, перед методикою підготовки каратистів виникає низка проблем - з якого віку розпочинати спеціалізовану підготовку в ката й куміте, як її здійснювати на окремих етапах і з переважним використанням яких засобів і методів.

Досвід роботи тренерів показує, що відносно стабільні результати на рівні майстрів спорту каратисти показують у 18-24 роки. Вік дітей для груп початкової підготовки ДЮСШ складає 10-11 років. Як же повинен будуватись навчально-тренувальний процес з цими дітьми, щоб із перспективних юних спортсменів до 18-24 років підготувати майстрів спорту?

У теорії та методиці сучасного спорту відповідно до вікових особливостей фізичного розвитку встановлені та науково обґрунтовані наступні етапи багаторічної підготовки спортсменів (В.М.Платонов, 1997):
початкової підготовки;

етап попередньої базової підготовки;

етап спеціалізованої базової підготовки;

етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень);

етап збереження досягнень.

Відповідно до викладеної періодизації будується багаторічна підготовка юних спортсменів і в карате WKF.

Етап початкової підготовки охоплює перші роки занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідації недоліків у рівні їх фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей, вивчення техніки й тактики карате. Пріоритетними є різнобічна фізична та технічна підготовка - фундамент для поглибленої спеціальної підготовки в ката й куміте.

Заняття носять переважно ігровий та змагальний характер, що дозволяє підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротись з монотонністю під час вивчення технічних прийомів карате.

Етап попередньої базової підготовки ставить перед спортсменами завдання покращення фізичних кондицій та формування рухового потенціалу з метою успішного засвоєння широкого комплексу технічних прийомів і бойових дій в ката й куміте. Важливо на даному етапі сформувати в юних каратистів мотивацію до цілеспрямованої багаторічної підготовки.

Особлива увага приділяється розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей, координаційних здібностей та гнучкості. У техніко-тактичній підготовці ставиться завдання оволодіти варіативністю виконання технічних прийомів і бойових дій та вмінням їх застосовувати в різноманітних змагальних ситуаціях.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає планомірне збільшення тренувальних занять з великими навантаженнями та застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером. Удосконалення техніки й тактики проходить в умовах, наближених до змагальної діяльності. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях і все частіше ставиться завдання показати свій кращий результат. Тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Багато уваги приділяється бойовій практиці із завданням формування індивідуального

стилю бойової діяльності в куміте та пошуку оптимальних за формою комплексів у ката.

Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей (підготовки до вищих досягнень) орієнтує спортсмена на досягнення максимальних результатів в ката й куміте. Значно зростає доля засобів спеціальної підготовки в загальному обсязі тренувальної роботи, різко збільшується кількість поєдинків змагального характеру. Тренувальні навантаження досягають максимальних величин. Суттєво зростають обсяги змагальної практики, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки.

Велика увага приділяється формуванню індивідуального арсеналу бойових дій з врахуванням особливостей розвитку фізичних і психічних якостей каратистів.

Етап збереження досягнень характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки каратистів. Основним завданням даного етапу є підтримання раніш досягнутого рівня функціональних можливостей організму без збільшення обсягів тренувальної роботи. Водночас не зменшується увага до удосконалення техніко-тактичної майстерності, підвищення психічної готовності, ліквідації індивідуальних недоліків у фізичній підготовленості. Важливим чинником підтримання досягнень виступає тактична зрілість, яка прямо залежить від змагального досвіду спортсмена.

На даному етапі, як ніколи, потрібно застосовувати нові тренувальні засоби, нетрадиційні варіанти планування підготовки, використовувати різноманітні засоби контролю, стимулювання та відновлення працездатності.

1.2. Комплектування навчальних груп

Відповідно до структури багаторічної підготовки каратистів у спортивних школах комплектуються наступні навчальні групи (табл. 1): початкової підготовки (ПП), попередньої базової підготовки (ПБП), спеціалізованої базової підготовки (СБП), підготовки до вищих досягнень (ПВД).

Комплектування навчальних груп передбачає відбір вихованців на підставі оцінки рівня розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності, функціональної підготовленості, психічних особливостей (додат. 1).

Спортивний відбір, як процес пошуку обдарованих дітей, здатних показувати високі результати, має багатофакторну структуру і поділяється на ряд етапів. У спортивних школах етапи відбору відповідають етапам багаторічної підготовки каратистів та узгоджуються з щорічним комплектуванням навчальних груп, яке проводиться у вересні.

Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у ДЮСШ

Рік навчання	Вік вихованців, років	Мінімальна кількість		Тижневий режим навчально-тренувальної роботи, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
		груп	вихованців у групі		
Групи початкової підготовки					
1-й	10	4	14	6	Виконання контрольних нормативів
Більше 1	11	3	12	8	II юн. розряд
Групи попередньої базової підготовки					
1-й	12	2	10	12	I юн. розряд
2-й	13	2	10	14	III розряд
3-й	14	2	10	18	II розряд
Більше 3	15	1	8	20	I розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки					
1-й	16	2	6	24	I розряд+50% КМСУ
2-й	17	2	6	26	КМСУ
Більше 2	18	1	6	28	КМСУ+30% МСУ
Групи підготовки до вищих досягнень					
Увесь термін	18 і старші	1	4	32*	МСУ

* За наявності в групі вихованців, які увійшли до основного, кандидатського чи резервного складів збірної команди України, кількість годин на тиждень може бути збільшена до 36.

Відбір до груп початкової підготовки проводиться з-поміж дітей віком 10 років. Особливо важливим є первинний відбір, який повинен включати в себе: агітацію та пропаганду; перегляд дітей в загальноосвітніх школах; медичне обстеження; попередню підготовку; оцінку фізичної підготовленості. Тестові завдання дозволяють оцінити розвиток найважливіших для карате WKF фізичних якостей: швидкісних та швидкісно-силових; спритності; гнучкості; точності (табл. 2).

За результатами первинного відбору комплектуються групи початкової підготовки 1-го року навчання. Бажано, щоб групи були однорідними за віком, статевими ознаками, фізичною підготовленістю. Це дозволить уникнути ускладнень під час планування та організації навчально-тренувальної та виховної роботи.

Відбір до груп попередньої базової підготовки передбачає виконання тестових завдань з фізичної й спеціальної підготовленості та розрядних нормативів Єдиної спортивної класифікації України (табл. 3).

Однією з умов для зарахування до груп попередньої базової підготовки окрім виконання контрольних нормативів є наявність в юних каратистів стійкого інтересу до цілеспрямованого спортивного удосконалення.

Таблиця 2

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги
в групах початкової підготовки*

Тестове завдання	Рік навчання			
	1-й		Більше 1	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Човниковий біг 15 м x 4, с	$\frac{17,8}{17,5}$	$\frac{16,5}{17,0}$	$\frac{16,5}{17,0}$	$\frac{15,8}{16,2}$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{155}{145}$	$\frac{180}{165}$	$\frac{180}{165}$	$\frac{190}{175}$
Поштовх набивного м'яча вагою 2 кг, м	$\frac{8}{7}$	$\frac{10}{9}$	$\frac{10}{9}$	$\frac{12}{11}$
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	$\frac{6}{3}$	$\frac{12}{5}$	$\frac{12}{5}$	$\frac{20}{12}$
Показ базових прийомів карате - оцінка, бал.	-	$\frac{5}{5}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{5}{5}$
Виконання спортивного розряду	-	-	II юн.	

Тут і далі в чисельнику - показники для хлопчиків, у знаменнику - для дівчат.

Таблиця 3

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги
в групах попередньої базової підготовки

Тестове завдання	Рік навчання							
	1-й		2-й		3-й		Більше 3	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Човниковий біг 15 м x 4, с	$\frac{15,8}{16,2}$	$\frac{15,6}{16,0}$	$\frac{15,6}{16,0}$	$\frac{15,4}{15,8}$	$\frac{15,4}{15,8}$	$\frac{15,2}{15,5}$	$\frac{15,2}{15,5}$	$\frac{15,0}{15,4}$
Стрибок у довжину з місця, см	$\frac{190}{175}$	$\frac{195}{180}$	$\frac{195}{180}$	$\frac{200}{185}$	$\frac{200}{185}$	$\frac{205}{190}$	$\frac{205}{190}$	$\frac{210}{190}$
Поштовх набивного м'яча (хлопці - 4 кг, дівчата - 3 кг), м	$\frac{6,5}{6,0}$	$\frac{8,5}{8,0}$	$\frac{8,5}{8,0}$	$\frac{9,5}{9,0}$	$\frac{9,5}{9,0}$	$\frac{10,5}{9,5}$	$\frac{10,5}{9,5}$	$\frac{10,8}{10,0}$
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	$\frac{20}{12}$	$\frac{30}{18}$	$\frac{30}{18}$	$\frac{36}{24}$	$\frac{36}{24}$	$\frac{44}{30}$	$\frac{44}{30}$	$\frac{56}{36}$
Показ базових прийомів карате - оцінка, бал.	$\frac{4}{4}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{5}{5}$	$\frac{4}{4}$	$\frac{5}{5}$
Теплінг-тест, к-сть ударів за 10 с	$\frac{48}{48}$	$\frac{50}{49}$	$\frac{50}{49}$	$\frac{52}{50}$	$\frac{52}{50}$	$\frac{53}{53}$	$\frac{53}{53}$	$\frac{55}{55}$
Виконання спортивного розряду	-	I юн.	-	III	-	II	-	I

Важливим є на даному етапі підготовки визначити основні напрямки удосконалення і правильно зорієнтувати подальшу підготовку спортсмена. Не виключена можливість зміни спеціалізації у виді програми відповідно до індивідуальних задатків і здібностей.

Спортивні результати вихованців груп попередньої базової підготовки, особливо у перші 2 роки навчання, не можуть бути критерієм оцінки їх перспективності. Ґрунтовна фізична підготовка на основі спеціалізації фізичних і психічних якостей, формування широкого комплексу техніко-тактичних дій та придбання бойового досвіду - основні складові успішного навчання на даному етапі.

Відбір до груп спеціалізованої базової підготовки передбачає формування контингенту перспективних каратистів віком 16-18 років, здатних показувати високі спортивні результати та витримувати високі тренувальні та змагальні навантаження.

Виконання тестових завдань та кваліфікаційних вимог дозволяє оцінити рівень розвитку спеціальних рухових якостей та техніко-тактичну майстерність спортсменів (табл. 4).

Таблиця 4

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги
в групах спеціалізованої базової підготовки

Тестове завдання	Рік навчання					
	1-й		2-й		Більше 2	
	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні	Вступні	Випускні
Човниковий біг 15 м x 4, с	<u>15,0</u> 15,4	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,8</u> 15,3	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,6</u> 15,2	<u>14,4</u> 15,0
Стрибок у довжину з місця, см	<u>210</u> 190	<u>215</u> 195	<u>215</u> 195	<u>220</u> 200	<u>220</u> 200	<u>225</u> 205
Поштовх набивного м'яча (юніори - 4 кг, юніорки - 3 кг), м	<u>10,8</u> 10,0	<u>11,3</u> 10,8	<u>11,3</u> 10,8	<u>11,9</u> 11,2	<u>11,9</u> 11,2	<u>12,5</u> 12,0
Віджимання в упорі лежачи, к-сть разів	<u>56</u> 36	<u>60</u> 40	<u>60</u> 40	<u>70</u> 46	<u>70</u> 46	<u>74</u> 50
Показ базових прийомів карате - оцінка, бал.	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5	<u>4</u> 4	<u>5</u> 5
Виконання спортивного розряду	-	I+50% КМСУ	-	КМСУ	-	КМСУ +30% МСУ
Участь у змаганнях, к-сть разів на рік	<u>4-6</u> 4-6		<u>6-8</u> 6-8		<u>8-10</u> 8-10	

Тренери-викладачі повинні також контролювати важливі для даного етапу індивідуальні психічні якості - рівень мотивації, воля, психічна надійність, лідерство. Для оцінки відповідності юного каратиста вимогам, які ставляться перед спортсменами високого класу, особливу увагу необхідно

звернути на впевненість у своїх силах, стійкість до стресових ситуацій, бажання змагатись та тренуватись з більш сильними суперниками. Саме ці якості в багатьох випадках визначають перспективність юного каратиста.

Відбір у групи підготовки до вищих досягнень має за мету визначити здібності спортсменів показувати високі результати на відповідальних змаганнях, у тому числі й міжнародних. Групи комплектуються з майстрів спорту, які мають перспективу спортивного росту, входять до складу збірних команд області, України.

Крім критеріїв відбору (табл. 5), які є орієнтовними, важливо оцінити можливості спортсменів переносити виключно напружену програму тренувань, їх уміння мобілізуватись в екстремальних умовах відповідальних змагань, проявляти психічну стійкість та волю до перемоги.

Таблиця 5

Тестові завдання та кваліфікаційні вимоги
в групах підготовки до вищих досягнень
(увесь термін)

Тестове завдання	Вступні	Випускні
Човниковий біг 15 м x 4, с	<u>14,4</u> 15,0	<u>14,2</u> 14,8
Стрибок у довжину з місця, см	<u>225</u> 205	<u>230</u> 205
Поштовх набивного м'яча (чоловіки - 4 кг, жінки -3 кг)	<u>12,5</u> 12,0	<u>13,0</u> 12,5
Виконання спортивного розряду	МСУ	
Участь у змаганнях, к-сть разів на рік	<u>8-10</u> 8-10	

Однією з умов зарахування до груп підготовки до вищих досягнень є міцне здоров'я спортсмена. Захворювання гальмують ріст спортивних досягнень, а тому необхідно оперативно ліквідувати відхилення у стані здоров'я.

1.3. Форми організації занять

За типом організації діяльності вихованців у процесі занять карате WKF розрізняють урочні та позаурочні форми занять. Урочні форми характеризуються:

- наявністю розкладу занять;
- керівною роллю викладача-тренера;
- відносно постійним та однорідним складом групи;
- чіткою регламентацією діяльності спортсменів;
- зв'язком із попереднім і наступним навчальними матеріалами;
- контролем відвідування та успішності.

Позаурочні форми мають більш вільну, не завжди чітко регламентовану організацію діяльності (наприклад, самостійні заняття, змагання, прогулянки, походи тощо).

За змістом навчального матеріалу заняття можуть бути теоретичними та практичними. Найбільше значення для практики карате WKF мають практичні заняття. За кількісним складом вони поділяються на групові, індивідуальні, індивідуально-групові. Групове заняття - основна форма навчально-тренувальної роботи з початківцями та каратистами масових розрядів. Регулярне проведення групових занять згідно з програмою має велике організаційне та виховне значення, дозволяє найбільш успішно вирішувати завдання підготовки юних спортсменів-каратистів.

Індивідуальні та індивідуально-групові заняття є більш типовими для спортсменів високої кваліфікації, застосовуються на всіх етапах підготовки, особливо під час навчально-тренувальних зборів.

Залежно від мети урочні форми занять мають такі різновиди: навчальні; навчально-тренувальні; тренувальні; контрольні; змагальні.

Мета навчальних занять - засвоєння нового матеріалу. На навчально-тренувальних заняттях відбувається не тільки вивчення нового матеріалу, але й закріплення раніш засвоєного, проводиться розвинення фізичних якостей. Тренувальні заняття повністю присвячуються техніко-тактичному удосконаленню і розвитку фізичних якостей. Контрольні заняття мають за мету визначення успішності навчання за певний період. На таких заняттях приймаються заліки з техніки, тактики, фізичної підготовленості. Змагальні заняття проводяться у формі офіційних змагань.

За різноманітністю завдань, які вирішуються в процесі занять, вони поділяються на два типи:

- вибіркової (переважної) спрямованості;
- комплексної спрямованості.

Їх різниця полягає в кількості вирішуваних завдань. У заняттях вибіркової спрямованості вирішується, як правило, якесь одне завдання, у комплексних - 2-3, а то й більше завдань.

Типова структура групового заняття відповідає динаміці працездатності спортсменів. Так, на початку заняття застосовуються різні вправи, які скорочують період утягування організму в роботу, потім іде напружена м'язова діяльність, а наприкінці даються вправи, що не вимагають великих фізичних зусиль.

Таким чином, групове заняття умовно поділяється на наступні частини: підготовчу (загальну і спеціальну), основну, заключну. Основне завдання загальнопідготовчої частини полягає у підвищенні функціональної активності всіх органів і систем за рахунок використання широкого кола загальнопідготовчих вправ. Особливо це стосується більш інертної вегетативної нервової системи. Для підвищення емоційного впливу засобів підготовчої частини часто використовується музичний супровід.

Під час спеціально-підготовчої частини заняття забезпечуються необхідні координація рухів та енергетична база для виконання основних, спеціально-підготовчих і змагальних вправ.

Об'єктивним показником достатності розминання є частота серцевих скорочень на рівні 120–140 уд./хв.

Основна частина заняття будується, як правило, за такою схемою: удосконалення прийомів, які вивчались на попередніх заняттях; вивчення нових прийомів і дій; удосконалення прийомів і дій в умовах, наближених до змагальних, та моделювання змагальної діяльності.

Заключна частина заняття спрямована на те, щоб привести діяльність основних систем організму спортсменів у спокійний стан. Для цього застосовуються біг підтюпцем, вправи на гнучкість, дихальні вправи, підбиваються підсумки заняття та даються домашні завдання.

1.4. Засоби та методи тренування

Засоби спортивного тренування в карате WKF - це різноманітні фізичні вправи, що прямо чи опосередковано впливають на удосконалення майстерності спортсмена-каратиста.

Усі фізичні вправи залежно від схожості з основним видом спорту поділяються на три групи: змагальні; спеціально-підготовчі; загально-підготовчі.

Змагальні вправи - це цілісні дії, що складають суть спортивної діяльності згідно з правилами змагань в ката й куміте. Змагальні вправи в цьому відношенні відповідають поняттю "вид спорту".

У методичному відношенні важливо відрізнити власне змагальні вправи від їх тренувальних форм. Перші виконуються в реальних умовах спортивних змагань та у повній відповідності до правил змагань. У карате WKF - це змагальні поєдинки в ката або куміте. Другі співпадають з власне змагальними вправами за структурою та складом дій, але відрізняються тим, що виконуються в умовах тренування і спрямовані на вирішення тренувальних завдань. До них відносяться навчальні та тренувальні поєдинки каратистів.

Спеціально-підготовчі вправи - елементи змагальних вправ, їх варіанти. Це також вправи, схожі зі змагальними за формою та характером м'язових зусиль. Спеціально-підготовчі вправи повинні мати щось суттєво спільне з обраним видом спорту. У карате WKF - це увесь набір прийомів і бойових дій, а також вправи, що наближено відтворюють прийоми та дії за формою або характером м'язових зусиль.

Загальнопідготовчі вправи - основні практичні засоби загальної фізичної підготовки каратистів. Їх склад є найбільш широкий та різноманітний. Ці вправи відіграють допоміжно-сприятливу роль у спортивному удосконаленні, можуть використовуватись:

як засіб розширення діапазону навиків та якостей, які є підґрунтям для спеціальної підготовки;

як засіб підвищення загального рівня працездатності й розвитку якостей, що недостатньо розвиваються в карате WKF;

як чинник активного відпочинку, сприяння відновлювальним процесам після значних спеціальних навантажень, а також для протидії монотонним тренуванням.

Методи тренування - це способи, з допомогою яких тренер добивається оволодіння вихованцями знаннями, вміннями й навиками, розвиває необхідні фізичні та психічні якості, формує їх світогляд.

Усі методи навчання і тренування поділяються на три групи: словесні, наочні, практичні (спеціальні). У процесі навчання і тренування у карате WKF усі ці методи застосовуються в різних співвідношеннях залежно від етапу підготовки та конкретних завдань. Кожен метод повинен використовуватись не стандартно, а пристосовуватись до конкретних вимог.

Словесні методи: лекції, бесіди, пояснення, розгляд та аналіз, методичні вказівки й рекомендації.

Лекція - спеціально підготовлене повідомлення з одного з питань навчання або тренування. Лекція має певний план, а матеріал в ній викладається в певній послідовності.

Бесіда - вільна форма усного повідомлення або передачі знань. У бесіді розглядаються більш вузькі питання, проводиться обмін думками, надаються відповіді на запитання.

Пояснення - найбільш розповсюджена форма передачі інформації від тренера до вихованців. Найчастіше використовується під час ознайомлення та вивчення прийомів карате і безпосередньо поєднується з практичними методами.

Розгляд та аналіз можуть мати різну спрямованість (технічну, тактичну, психологічну, методичну, змагальну), часто використовуються для оцінки окремих сторін навчання і тренування. Необхідною умовою підвищення ефективності навчання і тренування є залучення спортсменів до розгляду та аналізу їхніх дій.

Вказівки й рекомендації є заключною частиною розгляду та аналізу техніки прийомів і дій, окремих занять, виступів спортсменів у змаганнях тощо. Повинні бути конкретними та переконливими, ґрунтуватися на реальних спостереженнях в процесі занять і змагань.

Наочні методи включають в себе: показ, ілюстрування, демонстрацію наочних засобів, перегляд поєдинків і змагань.

Показ - найбільш розповсюджений наочний метод, з якого починається вивчення кожного нового прийому. До показу ставляться високі вимоги - він повинен бути взірцем техніки виконання і формувати правильний образ досконалого виконання вправ.

Ілюстрування - використання різних графіків, таблиць, фотографій, слайдів.

Демонстрація наочних засобів - перегляд з окремої теми наукових матеріалів, приладів, пристроїв, відеозаписів, навчальних фільмів.

Перегляд боїв і змагань - спеціально організоване спостереження з певною метою: особливості техніки, тактики, поведінки спортсмена, ефективність дій тощо. Перегляд, як правило, проводиться за заздалегідь визначеною схемою та передбачає певну систему реєстрації. Після перегляду проводяться його обговорення, розгляд та аналіз.

Практичні (спеціальні) методи є основними в процесі навчання і тренування каратистів. До них відносяться: тренування без суперника; тренування з умовним суперником; тренування з партнером; тренування з суперником; індивідуальне заняття.

Тренування без суперника - це групове або самостійне виконання прийомів карате без взаємодії з партнером. У таких вправах відпрацьовуються стійки, пересування, позиції, переміни позицій, імітації атаківих і захисних дій. Вправи без суперника - своєрідна гімнастика каратиста, яка виконується на всіх етапах удосконалення спортсмена.

Тренування з умовним суперником - виконання каратистом прийомів з використанням набивних мішків, щитів, манекенів, тренажерних пристроїв, засобів термінової інформації.

Тренування з партнером - один з основних методів проведення групових занять в процесі навчання і тренування каратистів. Суть його полягає в тому, що вихованці розподіляються на пари й за вказівкою тренера виконують визначені прийоми (дії) в певній взаємодії один з одним. Різновиди цих вправ: вправи у пересуваннях зі збереженням дистанції, у змінах позицій; вправи в удосконаленні атак, захистів і відповідей; ігрові вправи в захистах і відповідях.

Індивідуальне заняття - найбільш поширений та ефективний метод тренування кваліфікованих каратистів. З одного боку, виступає як форма організації заняття, а з другого - як найпоширеніший метод удосконалення майстерності каратистів в ката й куміте. Суть його полягає в тому, що тренер індивідуально працює з окремим спортсменом, безпосередньо спілкуючись з ним за допомогою слова і певного комплексу вправ. Тренер у даному випадку виступає водночас в ролі вчителя (партнера) і суперника, який створює різні тактичні ситуації. Залежно від конкретних завдань і переважної спрямованості індивідуальні заняття можуть бути навчальними, тренувальними, поєдинком, контрольними.

Тренування із суперником передбачає удосконалення техніки й тактики куміте в умовах навчальних, тренувальних та змагальних поєдинків.

Навчальні поєдинки - це одноборство суперників за певним сценарієм, який визначає тренер. У навчальних поєдинках партнери мають право вільно маневрувати, змінюючи та підбираючи дистанцію, використовуючи дії розвідки й виклики для обіграння суперника і створення найбільш вигідної ситуації. Однак тренер обмежує основні дії спортсменів, ставить завдання на створення окремих ситуацій, обмежує час поєдинку тощо, тобто це поєдинки з певними обмеженнями, з настановою на виконання окремих завдань тренера.

Тренувальні й змагальні поєдинки проводяться без обмежень у виборі засобів техніко-тактичних дій, у створенні тактичних ситуацій, побудові поєдинків в цілому. Однак тренувальний поєдинок не ставить завдання неодмінно отримати перемогу, хоч і проводиться відповідно до правил змагань. Основне завдання цих поєдинків - удосконалення окремих компонентів спеціальної, переважно тактичної підготовленості.

Змагальний поєдинок проводиться відповідно до правил змагань і ставить завдання перед його учасниками отримати перемогу.

1.5. Побудова річного циклу тренувань

Структура річного циклу тренувань зумовлена головними завданнями, що стоять перед кожним з етапів багаторічної підготовки спортсменів. Тому природно, що побудова річного циклу тренувань на етапі початкової підготовки, де основним завданням є створення (на основі гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалення в подальшому, принципово відрізняється від побудови річної підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Річний цикл підготовки включає три періоди: підготовчий, змагальний, перехідний.

Підготовчий період (тривалість 5-7 міс.) передбачає поглиблене удосконалення усіх складових підготовленості спортсменів до чергового етапу, який визначає рівень кваліфікації каратиста. Для початківців це буде підготовка до виконання контрольних нормативів з фізичної та техніко-тактичної підготовки, участь у змаганнях, виконання вимог юнацького розряду. Для спортсменів груп попередньої базової підготовки ставиться завдання, окрім різнобічної фізичної підготовки, виконання кваліфікаційних вимог більш високого рівня (розряду).

На першому етапі підготовчого періоду (2-3 міс.) значна увага приділяється розвитку фізичних якостей. У кожне заняття включаються вправи для розвитку спеціалізованих проявів рухових та психічних якостей. Рекомендується в кожному тижневому циклі 1-2 заняття повністю присвячувати фізичній підготовці. Даний етап характеризується також значною роботою з удосконалення техніки пересувань та ліквідації недоліків у техніці атаківих і захисних дій, виявлених у попередньому річному циклі підготовки.

Другий етап підготовчого періоду характеризується збільшенням спеціальних вправ, спрямованих на удосконалення техніки й тактики бойових дій, розвиток тактичного мислення та спеціальної витривалості. Збільшується кількість різноманітних вправ змагальної спрямованості із завданням розвитку вольових якостей.

Починаючи з першого етапу, поступово підвищується обсяг навантажень з метою досягнення високого рівня тренуваності на початок змагального періоду.

Змагальний період (тривалість 3-4 міс.) передбачає зростання інтенсивності навантажень, перш за все за рахунок участі у змаганнях. Провідними засобами підготовки є індивідуальні заняття, тренувальні та змагальні поєдинки. Це, безперечно, не виключає з тренувань роботу з партнером в парах та вправи на допоміжних снарядах. Спеціальні вправи носять бойову, тактичну спрямованість.

Рівень фізичної підготовленості підвищується за рахунок включення в тренувальний процес окремих занять з фізичної підготовки. Основними засобами цих занять повинні бути спортивні ігри (баскетбол, футбол, гандбол, регбі), які сприяють комплексному розвитку важливих для карате якостей: швидкості рухів та швидкості реагувань, спритності, витривалості, "відчуття дистанції", розподілу та переключення уваги, координації рухів тощо. Окрім того, включення в тренувальний процес спортивних ігор сприяє активному відпочинку та більш швидкому відновленню фізіологічних і нервових витрат організму.

Змагальний період юних каратистів можна поділити на етап ранніх (підготовчих) та етап основних змагань. На першому етапі спортсмени перевіряють свої можливості, оцінюють ефективність проведеної підготовки. Такі змагання розглядають як основний засіб підготовки до відповідальних змагань. У них перевіряються ефективність бойових навичок і вмінь, їх надійність в умовах емоційного напруження та долання різноманітних психологічних перешкод, які виникають у процесі змагань з ката або куміте.

На другому етапі змагального періоду необхідно зберегти високий рівень тренуваності, для того щоб набрати пік спортивної форми на відповідальних (основних) змаганнях року. Бажано, щоб кожен новий тренувальний мікроцикл розпочинався на тлі повного відновлення всіх функцій організму.

Перед найбільш відповідальними змаганнями, приблизно за тиждень, рекомендується дещо знизити обсяг навантажень не знижуючи їх інтенсивності. Суттєве зниження обсягу та інтенсивності навантажень можливе тільки за 5-3 дні до змагань.

Перехідний період (1-2 міс.) настає після тривалого підготовчого і напруженого змагального періодів. Головне завдання даного періоду - підвести спортсмена-каратиста до нового річного циклу тренувань відпочившим, з хорошим станом здоров'я та високим рівнем функціональних можливостей організму. Це досягається за допомогою засобів активного відпочинку і найчастіше в умовах санаторію, спортивно-оздоровчого табору, навчально-тренувального збору. В окремих випадках можливе повне припинення спеціальних тренувань з карате WKF. Водночас обсяг і навіть інтенсивність засобів фізичної підготовки порівняно зі змагальним періодом значно зростають.

Розподіл річного циклу підготовки на періоди та етапи у каратистів високої кваліфікації носить переважно умовний характер, бо для кожного з них визначається тільки основна спрямованість тренувального процесу, на якій концентруються зусилля тренера і спортсмена. При цьому тренування,

як правило, є багатокомпонентними як за засобами, так і за завданнями. Виключення складають тільки перші заняття річного циклу (звичайно не більше 1 міс.), а також заняття в перехідному періоді, коли вони насичені переважно засобами фізичної підготовки, реабілітації, оздоровлення.

Таким чином, каратисти, підготовка яких націлена на вищі досягнення, майже увесь рік використовують спеціалізовані засоби тренування, перш за все займаються техніко-тактичним удосконаленням і бойовою практикою, а також протягом 9-10 міс. беруть участь в офіційних змаганнях.

Самі змагання, серед яких 4-5 - престижних, залікових або відбірних, з необхідністю показувати в них запланований або бажаний результат, визначають зміст підготовки до кожного з них і сумарно до головного змагання річного циклу.

Полізмагальний характер річного циклу підготовки каратистів високої кваліфікації (10-12 змагань на рік, у тому числі 20-30 змагальних днів з обсягом 60-70 поєдинків) передбачає багатоциклову побудову. За такої системи річний цикл підготовки поділяють на декілька макроциклів (2-3-4-5) і в кожному з них виділяють підготовчий, змагальний та перехідний періоди. За багатоциклової побудови річного циклу тренувань часто використовують варіанти, що отримали назву "здвоєного", "строєного" і т.д. циклів. У таких випадках перехідні періоди між першим, другим, третім і т.д. макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу плавно переходить у підготовчий період наступного.

1.6. Облік та контроль тренувального процесу

Облік у роботі тренера-викладача з карате WKF - це отримання, обробка, систематизація та аналіз даних, що відображають процес підготовки спортсменів. Основними документами обліку є: журнал обліку занять; щоденник спортсмена; особиста картка спортсмена; протоколи змагань; картки обстеження тощо.

У тренувальній практиці обліку підлягають звичайно такі дані: відвідування занять; обсяг та характер тренувального навантаження; об'єктивні дані спортсмена, дані самоконтролю, контрольного тестування, лікарського огляду; результати контролю окремих сторін підготовленості та результати у змаганнях; особливості змагальної діяльності спортсменів; умови спортивної підготовки.

Контроль найчастіше використовується для оцінки ефективності процесу спортивної підготовки, участі в змаганнях, виконання планових завдань, стану різних сторін підготовленості спортсмена.

У системі контролю навчально-тренувального процесу можна виділити наступні види:

оперативний - контроль дій спортсмена, його стану в процесі виконання вправ, в індивідуальному занятті, в процесі змагань або в період відновлення;

поточний - контроль стану спортсмена після серії занять, тренувальних або змагальних мікроциклів;

етапний - контроль та оцінка стану спортсмена після певного періоду тренувального або річного циклу підготовки.

У процесі підготовки спортсменів використовуються різні організаційні форми контролю:

1. Самоконтроль спортсмена. Його мета - оперативний контроль динаміки функцій та реакцій організму на тренувальне навантаження. Основні параметри, які реєструються: частота пульсу, самопочуття, якість сну, апетит, вага. Усі параметри заносяться в щоденник спортсмена.

2. Лікарський контроль. Його мета - профілактика та лікування захворювань. Лікарський контроль здійснюється персоналом лікарсько-фізкультурного диспансеру та лікарем спортивної школи.

3. Педагогічний контроль. Його мета - визначення ефективності процесу підготовки за показниками технічної, тактичної, фізичної, психологічної підготовленості, результатами змагальної діяльності. У процесі контролю застосовуються такі методи: спостереження; відеозапис; фотозйомка; бланкові, моторні та функціональні тести.

4. Науково-методичний контроль. Здійснюється, як правило, на рівні збірних команд країни спеціалістами комплексних наукових груп (КНГ). Його мета - комплексне обстеження спортсменів з використанням педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для оцінки їх підготовленості, ефективності навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності.

1.7. Організація виховної роботи

Виховна робота з юними спортсменами проводиться за єдиним, затвердженим директором школи планом, на підставі якого складається план виховної роботи відділення з карате WKF.

Соціально-психологічний вплив на спортсмена реалізується, як правило, через виховну роботу тренера-викладача, яка є складовою частиною його діяльності на всіх етапах підготовки спортсменів.

Виховна робота проводиться як у процесі тренувальних занять і змагань, так і у вільний від занять час. Основними напрямками виховної роботи є:

- організація згуртованого колективу вихованців;
- виховання патріотизму, моральних та вольових якостей;
- пропаганда кращих традицій українського спорту;
- залучення спортсменів до суспільно-корисної праці;
- участь в організації спортивно-масових заходів;
- формування стійкої мотивації до удосконалення спортивної майстерності.

Завдання тренера-викладача - створити атмосферу дружби та взаємодопомоги в процесі тренувань і змагань, доброзичливих стосунків між спортсменами. Виховання в колективі та через колектив є запорукою успішної боротьби з проявами егоїзму, самолюбства, зневаги до товаришів, тренера, суперника.

Значний виховний ефект мають заходи щодо збереження та примноження спортивних традицій відділення, школи, спортивного товариства. Серед таких заходів можуть бути: ювілеї колективу і пам'ятні дати; урочистий прийом в ДЮСШ; церемонія присвоєння спортивного розряду; передача спортивної естафети молодим каратистам від видатних спортсменів, ветеранів спорту; проведення спільних тренувань юних спортсменів з найсильнішими каратистами міста, області, країни.

Виховне значення також мають показові виступи, спортивні вечори, відкриті тренування та змагання із запрошенням батьків, гостей, керівників загальноосвітньої та спортивної шкіл. Подібні заходи дисциплінують і викликають в юних каратистів бажання підняти рівень майстерності та авторитет свого колективу.

Надзвичайно важливу роль у вихованні юних спортсменів відіграє особистий приклад тренера-викладача. Високоморальні якості, спортивна та педагогічна майстерність впливають на формування особистості спортсмена. Використовуючи різноманітні педагогічні та психологічні прийоми впливу на вихованців, їх емоційний стан, тренер повинен створити атмосферу творчої зацікавленості та прагнення досягти вершин спортивної майстерності, удосконалити свої моральні й вольові якості.

1.8. Матеріально-технічне забезпечення

Одним з важливих напрямів, які визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю та обладнання, удосконалення місць проведення змагань. Ці чинники суттєво впливають не тільки на зростання спортивних досягнень, але й на змінення спортивної техніки, тактики, а також методики підготовки спортсменів. Пов'язано це перш за все з широким упровадженням науково-технічного прогресу в практику спорту, постійною конкуренцією різних шкіл спорту, фірм, які виробляють спортивний інвентар та обладнання, будують спортивні споруди. Сьогодні немає виду спорту, який не відчуває на собі впливу вказаної тенденції.

Карате WKF є одним з тих видів спорту, де результативність змагальної діяльності безпосередньо залежить від якості обладнання, екіпіровки та форми одягу каратиста в ката й куміте.

Останнім часом Світова федерація карате (WKF) запровадила жорсткі вимоги щодо профілактики травматизму та безпеки учасників змагань. Федерацією розроблені технічні вимоги й норми безпеки для фірм, що виробляють спорядження та одяг для занять карате WKF. Фірми-виробники зобов'язані представити усі зразки своєї продукції на контрольну перевірку і за позитивного результату контролю комісією WKF видається дозвіл на її виготовлення з правом використання марки якості WKF. Марка якості ставиться на всіх виробках і містить такі дані: знак виробника, термін придатності та знак WKF.

WKF розробила вимоги до покриття змагальних майданчиків, табло для реєстрації змагальної діяльності спортсменів, а також контролює їх якість та стимулює розробку нових систем реєстрації.

Таким чином, сучасний рівень досягнень у карате WKF значною мірою залежить від того, наскільки успішно у підготовці спортсменів будуть реалізовані вимоги WKF стосовно забезпечення їх сучасними одягом і спорядженням, запровадженням у навчально-тренувальний процес науково-технічних досягнень та сучасних технологій суддівства змагань.

Основні вимоги щодо матеріально-технічного забезпечення занять в ДЮСШ:

спортивний зал для проведення тренувальної роботи повинен мати розмір 12 x 24 м, висоту 6 м, освітлення 1000 люкс/м. Така площа дозволяє проводити заняття з групами до 20 чол. і змагання на двох змагальних майданчиках (татамі);

для повноцінної роботи повнокомплектних спортивних шкіл необхідно мати зал розміром 18 x 30 м. У такому залі на трьох татамі можуть проводити тренувальний процес як групи початкової підготовки, так і групи інших етапів багаторічної підготовки каратистів. У залах з такою площею успішно можна проводити змагання обласного та всеукраїнського рівнів;

спортивні зали повинні мати необхідні підсобні приміщення (роздягальні, душові кімнати, туалети, сушильні), а також приміщення для ремонту та зберігання обладнання та іншого інвентарю;

спеціалізований зал з карате WKF має бути обладнаний набивними мішками, настінними мішенями (з позначенням секторів), стаціонарними та пересувними манекенами, дзеркалами, гімнастичними стінками та лавками, необхідною кількістю додаткового обладнання (гімнастичні палки, обручі, скакалки, м'ячі, набивні м'ячі, тенісні м'ячі, гантелі та ін.).

З метою забезпечення теоретичних занять технічними засобами навчання, а також для здійснення контролю за технікою, тактикою, психічними якостями та змагальною діяльністю вихованців важливо мати комплект відео- та діагностичної апаратури (нейрохронометри, тренажери) з програмно-комп'ютерним забезпеченням.

Для проведення бойової практики та змагань необхідно мати повний комплект татамі (10x10 м), табло для фіксації змагальної діяльності спортсменів, хронометри.

Для забезпечення групових занять, особливо на етапі початкової підготовки, треба мати необхідну кількість костюмів для занять карате, захисних нагрудників (жін.), накладок на руки, протекторів на гомілку та стопу для загального користування. Кваліфіковані каратисти зобов'язані мати особисту екіпіровку, яка повинна відповідати міжнародним вимогам WKF.

Для попередження травматизму (додат. 2) необхідно постійно контролювати стан екіпіровки, спорядження, одягу і не допускати до використання обладнання, яке має пошкодження або термін придатності якого вийшов.

Перелік спеціальної екіпіровки для забезпечення навчально-тренувального процесу та терміни його використання надані у додат. 3.

2. ЗМІСТ ПРОГРАМНОГО МАТЕРІАЛУ

2.1. Навчальний план спортивних шкіл

Навчальний план містить перелік основних розділів підготовки спортсменів, а також кількість відведених на них навчальних годин на рік для кожної групи (табл. 6).

Є відповідним документом для розробки план-графіків навчального процесу для кожної групи. У плані-графіку загальна кількість годин, відведених на окремі розділи підготовки, розподіляється по місяцях. При цьому загальний обсяг годин у кожному місяці повинен відповідати тижневому режиму тренувальної роботи в групах (див. табл. 1).

Таблиця 6

Навчальний план для груп спортивних шкіл, год.

Розділ підготовки	Група										
	ПП			ПБП				СБП			ПВД
	Рік навчання										
	1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	Увесь термін
Теоретична підготовка	4	8	10	12	16	20	24	26	28	30	30
Фізична підготовка	166	188	220	240	290	320	350	356	390	420	460
Техніко-тактична підготовка	140	218	276	368	418	592	662	862	930	1002	1170
У тому числі бойова та суддівська практика	28	60	70	90	120	200	240	280	320	360	400
Складання контрольних нормативів	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань										
Усього:	312	416	508	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

2.2. Групи початкової підготовки

Групи початкової підготовки комплектуються з дітей віком 10 років, які пройшли попередній відбір. Навчальна робота в цих групах проводиться з розрахунку 6 та 8 год. на тиждень. Рекомендуються заняття на тиждень обсягом 2-4 академ. год. залежно від поставлених завдань та рівня підготовленості вихованців.

Головні завдання навчально-тренувального процесу: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, вивчення засад техніки й тактики карате WKF.

Найбільший ефект на даному етапі дає різнобічне тренування. Поряд із старанним оволодінням основними прийомами та діями карате WKF необхідно розвивати фізичні якості, використовуючи найрізноманітніші засоби фізичної підготовки. У заняття включають комплекси спеціально-підготовчих вправ, які дозволяють цілеспрямовано розвивати окремі якості, а також створювати передумови для якісного оволодіння технікою дій. Широко використовуються ігрові та змагальні форми організації занять.

На даному етапі юні каратисти беруть участь в офіційних змаганнях початкового рівня, а також у змаганнях з фізичної та технічної підготовки (табл. 7).

Теоретична підготовка

1. Історія розвитку карате.

Розвиток карате як бойового мистецтва. Карате на Окінаві та в Японії. Зародження спортивного карате. Розвиток карате на сучасному етапі. Провідні школи карате WKF у світі. WKF та його роль у сучасному спорті.

2. Виникнення та сучасний стан розвитку карате WKF в Україні.

Розвиток карате в СРСР (60-80 рр., XX ст.). Зародження спортивного карате в Україні. Розвиток українського карате за роки незалежності. Становлення карате WKF в Україні. Провідні центри карате WKF в Україні, кращі спортсмени та тренери.

3. Техніка безпеки на заняттях та змаганнях з карате WKF.

Правила поведінки в залі карате WKF. Дотримання правил безпеки під час виконання загальнопідготовчих та спеціальних вправ на практичних заняттях. Захисне спорядження спортсменів та його застосування.

Норми безпеки, передбачені Правилами змагань для спорядження, поведінки спортсменів та організації змагань.

4. Особиста гігієна спортсмена та гігієна під час занять карате WKF.

Значення гігієни для попередження захворювань. Догляд за тілом, порожниною рота та зубами. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття. Значення правильного режиму дня та харчування. Засади загартовування. Правила догляду за спортивною формою та інвентарем для занять карате WKF. Санітарно-гігієнічні норми до місць проведення занять і змагань.

5. Функціональні системи організму людини та їх значення в карате WKF.

Будова організму людини, основні його системи та особливості їх функціонування. М'язова, серцево-судинна, дихальна, нервова системи під час тренувань та змагань. Роль аналізаторів.

6. Правила змагань та засади суддівства в карате WKF.

Види змагань та способи їх проведення. Жеребкування особистих і командних змагань. Права та обов'язки суддівської бригади. Права та обов'язки учасників змагань. Порушення правил змагань та покарання за них. Суддівські терміни та жести.

**Орієнтовний план-графік навчального процесу
для груп початкової підготовки, год.**

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Перший рік навчання												
Теоретична підготовка	1	-	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	4
Фізична підготовка	15	16	15	14	14	12	12	10	9	10	19	20	166
Техніко-тактична підготовка	10	10	10	12	12	13	14	16	16	16	5	6	140
У тому числі бойова та суддівська практика	-	-	-	-	-	4	6	6	6	6	-	-	28
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Усього:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312
	Більше 1 року навчання												
Теоретична підготовка	2	-	2	-	2	-	-	-	2	-	-	-	8
Фізична підготовка	18	18	16	16	14	14	12	12	12	10	22	24	188
Техніко-тактична підготовка	14	18	16	20	20	20	24	22	20	22	12	10	218
У тому числі бойова та суддівська практика	4	4	4	4	6	6	8	8	8	8	-	-	60
Складання контрольних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2
Усього:	34	36	34	36	36	34	36	34	34	34	34	34	416

Техніко-тактична підготовка

Основна мета техніко-тактичної підготовки на цьому етапі - навчити спортсмена засад техніки карате та закласти підґрунтя базових умінь, необхідних для подальшого вдосконалення спортивної майстерності.

Пріоритетними завданнями навчання є: створення загального уявлення про техніку прийомів та дій в карате WKF; практичне ознайомлення з основними механізмами організації рухів під час виконання прийомів та дій; навчання основних варіантів виконання прийомів та дій в полегшених та стандартних умовах (по частинах, фазах, елементах та в цілому); попередження та виправлення рухових помилок.

Техніко-тактичну підготовку рекомендується починати з вивчення стійок, положень та базових пересувань в них.

Процес оволодіння технікою ударів в карате WKF на етапі початкової підготовки повинен проходити за безперервно-поступового переходу від початкових умінь до навичок проявлення адекватних параметрів м'язової рухової координації в ситуаціях різного ступеня складності.

Першими рекомендується вивчати прямі удари (чоку-цукі, оі-цукі, гяку-цукі) в середній та верхній рівні. Техніка ударів передньою та задньою рукою в різні рівні має формуватись паралельно.

Під час навчання комбінаційної техніки вказана вище послідовність об'єднання ударів зберігається. При цьому потрібно мати на увазі, що в період незакріплених рухових навичок кількість ударів в серії слід лімітувати двома, максимум трьома технічними діями. Основна мета при цьому - створити уявлення про безперервність виконуваних рухів та технічно правильне їх виконання.

Процес оволодіння технікою ударів ногами в карате WKF на цьому етапі підготовки багато в чому подібний підходу, що описаний вище для вивчення ударів руками. Типові ударні рухи необхідно вивчати в певній послідовності. Зокрема спочатку слід вивчати прямі удари (мае-гері, йоко-гері) в середній та верхній рівні, а також коловий удар (маваші-гері) в середній рівень. Техніка ударів лівою та правою ногою формується паралельно.

Техніка захисту включає в себе базові захисні прийоми руками від ударів руками та ногами у верхній, середній та нижній рівні. Сюди входять блоки та відбиви передпліччям та долонею, а також захист за рахунок пересувань (кроки вперед, назад та в боки) з метою змінення дистанції.

Вивчення початкових технічних дій та прийомів кидкового характеру та виведення з рівноваги на етапі початкової підготовки повинно бути спрямоване на освоєння спортсменом основних рухів, що дозволяють виконувати головну ланку прийому. Не рекомендується включати будь-які перешкоди статичного або динамічного характеру, які призводять до надмірних сенсомоторних навантажень на дітей. Кількість прийомів, що вивчається, повинна бути досить обмеженою (в річному циклі планується вивчення 1-2 технічних прийомів з груп "кидки" та "підсічки"). Вивчення великої кількості прийомів не дозволяє сформувати в юних спортсменів стабільні навички базових прийомів кидкової техніки в комбінації з прийомами ударної техніки.

Фізична підготовка

На даному етапі фізична підготовка відіграє провідну роль. Засоби фізичної підготовки включаються у всі заняття, а також проводяться окремі заняття з фізичної підготовки. Пріоритет у розвитку фізичних якостей надається швидкісним і швидкісно-силовим якостям, а також гнучкості.

Загальнорозвивальні вправи: ривкові та махові рухи руками; колові рухи руками в плечових, ліктьових та лучезап'ястних суглобах; нахили, повороти та обертання голови; нахили, повороти, колові рухи тулубом; різноманітні присідання; махові рухи ногами; різноманітні стрибки; біг з різною швидкістю.

Вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей: біг з максимальною швидкістю 10-20 м; біг з прискоренням; біг з різних вихідних положень; човниковий біг; швидкісні рухи руками та ногами на місці; бігові та стрибкові естафети, швидкісні рухливі ігри; кидання набивних м'ячів; стрибки у довжину та висоту з розбігу та без; стрибки зі скакалкою; багаторазові стрибки через гімнастичну лавку; стрибки з ноги на ногу в боки та вперед; пересування у бойовій стійці кроками вперед і назад; випади з максимальною швидкістю.

Рухливі ігри: "Стрибуни", "Півники", "Біг раків", "Човник", "Сторінки книги", "Жабки", "Біг пінгвінів".

Вправи для розвитку гнучкості: різноманітні нахили тулуба; махові та колові рухи ногами й руками з максимальною амплітудою; пружисті присідання та похитування у бойовій стійці, на випаді, випади максимальної довжини; вправи з партнером.

Вправи для комплексного розвитку фізичних якостей - рухливі та спортивні ігри: "Квач і м'яч", "Боротьба за м'яч", "Забери рукавичку", "Хокей з кільцем"; футбол, баскетбол, регбі, гандбол за спрощеними правилами.

2.3. Групи попередньої базової підготовки

У групи попередньої базової підготовки 1-го року навчання зараховуються вихованці, які пройшли навчання в групах початкової підготовки і успішно склали відповідні вступні вимоги. Ті, хто закінчив успішно 1-й рік навчання і виконав встановлені нормативи, переводяться на 2-й рік навчання. Далі за умови виконання нормативів 2-го року навчання юні каратисти переводяться в групи 3-го року навчання, а потім - у групи більше 3-х років навчання або ж у групи спеціалізованої базової підготовки. Режим навчально-тренувальної роботи передбачає 12, 14, 18 і 20 академ. год. на тиждень відповідно до року навчання. Рекомендуються тренування обсягом 3-4 год.

Головні завдання навчально-тренувальної роботи: всебічний фізичний розвиток і спеціалізація фізичних якостей; оволодіння широким комплексом прийомів і дій ката й куміте, а також їх тактичними особливостями в куміте; придбання досвіду проведення змагальних поєдинків (табл. 8).

Підготовка на даному етапі характеризується підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень, спеціалізованим удосконаленням фізичних якостей. Техніка прийомів і дій формується в умовах варіативного їх виконання, ускладнення і зміни тактичних ситуацій. Все більше використовуються навчальні, тренувальні й змагальні поєдинки. Особлива увага приділяється розвитку різних форм прояву швидкісних якостей, а також координаційних здібностей та гнучкості.

Теоретична підготовка

1. Сучасний стан розвитку карате WKF в Україні.

Географія розвитку карате WKF. Провідні центри карате WKF, ДЮСШ, спортклуби. Система всеукраїнських юнацьких змагань з карате WKF. Відбір

та комплектування команд для участі у міжнародних змаганнях серед кадетів і юніорів з карате WKF.

2. Участь каратистів у міжнародних змаганнях з карате WKF.

Учасники міжнародних змагань та їх кращі результати. Участь українських каратистів в чемпіонатах Європи, світу та всесвітніх іграх. Динаміка кількісних та якісних показників виступів.

3. Складові майстерності спортсмена-каратиста.

Характеристика фізичної, технічної, тактичної, психічної підготовленості. Засоби й методи удосконалення окремих компонентів майстерності. Модельні характеристики фізичної, технічної, тактичної підготовленості каратистів високої кваліфікації. Значущість окремих складових майстерності на етапах багаторічної підготовки в карате WKF.

4. Самоконтроль у процесі тренувань і змагань.

Завдання та зміст самоконтролю. Самоконтроль тренувальних навантажень та участі у змаганнях. Самоконтроль ваги, зросту, ЧСС, частоти дихання. Контроль самопочуття, настрою, апетиту, сну. Щоденник тренувань та порядок його ведення.

5. Термінологія карате WKF.

Визначення та аналіз загальних, технічних, тактичних та суддівських термінів. Формування національної термінології. Застосування української термінології у процесі занять та змагань.

6. Причини виникнення травм та їх профілактика.

Класифікація травм. Характеристика травм в процесі занять та змагань з карате WKF. Причини травматизму: організаційні, методичні, санітарно-гігієнічні, матеріально-технічні. Заходи з профілактики травматизму.

7. Єдина спортивна класифікація з карате WKF.

Аналіз нормативних вимог для виконання спортивних розрядів та звань. Значення спортивної класифікації. Порядок оформлення документів для присвоєння спортивних розрядів і звань. Періодичність оновлення спортивної класифікації.

Таблиця 8

Орієнтовний план-графік навчального процесу
для груп попередньої базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
	Перший рік навчання												
Теоретична підготовка	2	2	2	2	-	1	1	1	1	-	-	-	12
Фізична підготовка	25	25	20	20	18	16	16	14	13	13	30	30	240
Техніко-тактична підготовка	23	25	30	28	34	35	35	39	38	37	22	22	368
У тому числі бойова та суддівська практика	4	4	8	8	8	10	10	10	12	12	2	2	90

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	52	52	52	50	52	52	52	54	52	52	52	52	624
Другий рік навчання													
Теоретична підготовка	2	-	2	2	2	-	2	2	2	2	-	-	16
Фізична підготовка	30	30	26	26	22	22	16	16	16	16	34	36	290
Техніко-тактична підготовка	26	32	32	32	38	38	44	42	42	42	26	24	418
У тому числі бойова та суддівська практика	6	6	8	8	8	12	14	14	14	14	8	8	120
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	60	62	60	60	62	60	62	60	60	62	60	60	728
Третій рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	20
Фізична підготовка	32	32	26	26	18	18	18	12	12	12	56	58	320
Техніко-тактична підготовка	42	44	50	50	60	56	58	64	64	62	22	20	592
У тому числі бойова та суддівська практика	10	10	15	15	20	20	20	20	25	25	10	10	200
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	78	78	78	78	80	76	78	78	78	78	78	78	936
Більше 3 років навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	-	-	24
Фізична підготовка	30	30	26	26	20	20	16	16	12	12	72	70	350
Техніко-тактична підготовка	52	54	58	58	64	64	68	68	72	70	16	18	662
У тому числі бойова та суддівська практика	15	15	20	20	20	25	25	30	30	30	5	5	240
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	86	86	86	86	88	86	88	86	86	86	88	88	1040

8. Лікарський контроль та його значення в спорті.

Зміст лікарського контролю. Функціональні проби під час обстежень спортсменів. Поняття про стомлення та перевтомлення. Лікарський контроль у процесі тренувань. Поточний, етапний та поглиблений лікарський контроль.

9. Суддівство змагань з ката.

Особливості суддівства змагань у різних видах програми змагань з ката. Права та обов'язки суддівської бригади в ката. Команди та жести рефері та бокових суддів.

10. Матеріально-технічне забезпечення тренувального та змагального процесів у карате WKF.

Вимоги правил змагань до змагального майданчика, спорядження та одягу учасників змагань. Обладнання тренувального залу з карате WKF. Екіпіровка та форма одягу каратиста. Догляд за обладнанням в карате WKF.

11. Суддівство змагань з куміте.

Особливості суддівства змагань у різних видах програми в куміте. Права та обов'язки суддівської бригади в куміте. Команди та жести рефері та бокових суддів.

Техніко-тактична підготовка

Основна мета навчання на цьому етапі - довести початкові вміння виконувати прийоми та дії до відносно досконалої навички. Пріоритетними завданнями при цьому є: поглибити розуміння закономірностей рішення рухових завдань виконуваних прийомів та їх комбінацій; вдосконалити техніку прийомів і дій за часовими, просторовими та динамічними параметрами відповідно до індивідуальних особливостей спортсменів; створити базу для варіативності прийомів та дій.

Процес навчання на цьому етапі підготовки будується відповідно до закономірностей вдосконалення рухових навичок та часткової трансформації їх характеристик у навички. Удосконалення техніки відбувається в процесі багаторазового повторення прийому або його частин з цілеспрямованим внесенням змін в структуру руху. При цьому система руху може змінюватися не у всіх фазах прийому. Рухи (або фази прийому), що виконуються правильно та без значних змін, поступово автоматизуються. У процесі відпрацювання прийому кількість автоматизованих компонентів збільшується, що і визначає перехід рухового вміння у навички.

Підґрунтям методики навчання на цьому етапі стають методи цілісного виконання прийому з вибірковою відпрацюванням деталей техніки. Поділ прийому на частини для їх окремого відпрацювання використовується головним чином для кращої концентрації уваги на найбільш важливих характеристиках техніки та економії зусиль.

Досягнення варіативності техніки рухів на етапі попередньої базової підготовки є важливим завданням, тому що мінлива ситуація в поєдинку вимагає від спортсмена вміння оперативно коригувати просторові, часові та динамічні параметри прийомів та дій.

У міру автоматизації рухів зростає можливість виконання більшої кількості повторень прийомів, що відпрацьовуються. Проте за появи симптомів сильної втоми під час виконання певних прийомів можуть виникати помилки, які за багаторазового повторення можуть призвести до небажаного закріплення помилкових рефлексорних зв'язків.

Фізична підготовка

На даному етапі підготовки зростає кількість фізичних вправ для спеціалізованого розвитку фізичних якостей. Переважною спрямованістю процесу фізичної підготовки залишається розвиток швидкісних і швидкісно-силових якостей, гнучкості та координаційних здібностей.

Загальнорозвивальні вправи гімнастичного характеру у великому обсязі застосовують у підготовчій частині занять для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків.

Вправи для розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей широко використовуються, як і на попередньому етапі підготовки, однак носять більш цілеспрямований характер з врахуванням особливостей проявлення цих якостей в спеціалізованих діях. Велика увага приділяється розвитку швидкості й точності реагування в умовах взаємодії спортсменів у роботі в парах. Ефективними засобами є ігрові вправи та рухливі ігри: "Хитрий м'яч", "Ривок за м'ячем", "До жени", "Слухай сигнал", "Удар в стінку", "Швидко зміни місце", "Хто швидший", "Злови предмет зі своєї руки", "Хто швидше захопить предмет", "Накрити м'яч рукою".

Зі спеціальних вправ рекомендуються: виконання ударів по снарядах з різних дистанцій; швидкісні пересування кроками вперед, назад в боки; швидкісні пересування по татамі у різних напрямках.

Вправи для розвитку гнучкості: пружисті присідання в бойовій стійці; похитування на випаді, намагаючись дістати стегном до п'ятки ноги, що стоїть попереду; випаді максимальної довжини з низького сиду почергово в один і другий боки; з положення випаду стрибком прийняти бойову стійку та стрибком повернутися на випад; у положенні бойової стійки та випаду тягнутись рукою й тулубом вперед; у присіді з широко розставленими ногами переносити вагу тіла з однієї ноги на другу, махові вправи ногами.

Вправи для розвитку координаційних здібностей каратистів спрямовані в першу чергу на удосконалення рухових реакцій та просторово-часових антиципацій. Саме ці якості лежать в основі діяльності спортсмена в неочікуваних ситуаціях, які швидко й постійно змінюються в процесі змагального поєдинку. Передбачати дистанційні та часові параметри рухів суперника, переключатись від одних дій до других, вибирати момент для початку дій - найбільш значущі спеціалізовані уміння каратистів, які потребують постійного удосконалення.

Координаційні здібності успішно розвиваються в рухливих і спортивних іграх, в акробатичних вправах, в комбінованих естафетах (які включають біг, стрибки, ковзання, перелазіння, переміщення предметів тощо), у вправах з жонгливанням предметами.

Спеціалізованими засобами розвитку координаційних здібностей є: виконання ударів по мішені, що рухається; виконуючи випад з бойової стійки, піймати м'яч, який перекидають два партнери; вбігання під довгу скакалку з виконанням ухилень та ударів руками та ногами; стрибки та вибігання з-під скакалки, яку крутять партнери; виконання складних бойових дій з обумовленим і необумовленим завершенням.

2.4. Групи спеціалізованої базової підготовки

Групи спеціалізованої базової підготовки комплектуються з перспективних каратистів старшого юнацького віку (16-18 років), які пройшли підготовку в групах попередньої базової підготовки та успішно виконали відповідні вимоги з фізичної та спеціальної підготовки. Навчально-тренувальна робота планується з розрахунку 24, 26 і 28 год. на тиждень відповідно до року навчання. Рекомендуються тренування обсягом 3-5 год.

На даному етапі підготовки здійснюється комплексне удосконалення усіх компонентів спортивної майстерності: фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовленості. Тренувальний процес будується на основі великого обсягу навантажень і передбачає застосування все більш спеціалізованих засобів і методів тренування. Значне місце займають індивідуальні заняття з тренером та моделювання змагальної діяльності в ката й куміте. Спортсмени регулярно беруть участь у змаганнях і все частіше їм ставиться завдання показати свій кращий результат. На даному етапі тренувальний процес будується з врахуванням індивідуальних можливостей спортсменів. Багато уваги приділяється формуванню індивідуального стилю бойової діяльності, розвитку спеціалізованих сприйнятів каратистів та навичок регулювання психічних станів у процесі змагань.

Орієнтовний план-графік розподілу годин на основні види підготовки в річному циклі тренувань представлений в табл. 9.

Теоретична підготовка

1. Аналіз участі українських каратистів у міжнародних змаганнях.

Система міжнародних змагань, їх організація. Результати участі спортсменів у головних змаганнях року. Кращі результати серед кадетів, юніорів та дорослих спортсменів. Місця спортсменів у рейтингу WKF.

2. Карате WKF як сучасний вид спорту.

Основні тенденції розвитку карате WKF на сучасному етапі. Структура змагань. Система відбору для участі в особистих і командних змаганнях. Формула проведення особистих і командних змагань. Зміни правил змагань та причини, що їх обумовлюють.

3. Техніка й тактика карате WKF, їх взаємозв'язок.

Визначення понять техніка й тактика, значення техніки й тактики у карате WKF. Взаємозв'язок техніки й тактики. Прийом і бойова дія. Характеристика прийомів і бойових дій. Структура тактичної дії. Складові тактики. Основні напрями технічної й тактичної підготовки.

Орієнтовний план-графік навчального процесу
для груп спеціалізованої базової підготовки, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Перший рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	2	-	26
Фізична підготовка	40	40	32	32	24	24	18	18	12	12	52	52	356
Техніко-тактична підготовка	60	62	70	70	78	76	82	84	90	88	50	52	862
У тому числі бойова та суддівська практика	15	20	20	25	25	25	30	30	35	35	10	10	280
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	104	104	104	104	106	102	104	104	104	104	104	104	1248
Другий рік навчання													
Теоретична підготовка	2	2	4	2	4	2	2	2	4	2	-	-	28
Фізична підготовка	40	40	28	28	24	24	18	18	16	16	70	68	390
Техніко-тактична підготовка	68	72	80	82	86	84	94	92	94	92	44	44	930
У тому числі бойова та суддівська практика	20	25	25	30	30	30	35	35	35	35	10	10	320
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	112	114	112	112	114	110	114	112	114	112	114	112	1352
Більше 2 років навчання													
Теоретична підготовка	4	2	4	2	4	2	4	2	4	2	-	-	30
Фізична підготовка	42	42	32	32	26	26	20	20	16	16	74	74	420
Техніко-тактична підготовка	72	80	84	86	94	92	100	98	104	100	46	46	1002
У тому числі бойова та суддівська практика	20	30	30	30	35	35	40	40	40	40	10	10	360
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	120	124	120	120	124	120	124	120	124	120	120	120	1456

4. Фізична підготовка у карате WKF.

Значення і завдання фізичної підготовки на етапах спеціалізованої базової підготовки та максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Особливості проявлення фізичних якостей у змагальній діяльності каратистів. Спеціалізація фізичних якостей та комплексне їх розвинення. Засоби, методи та контроль розвитку фізичних якостей в карате WKF.

5. Роль змагань у підготовці каратистів.

Змагання як засіб контролю рівня підготовленості спортсменів та підвищення їх майстерності. Роль і місце змагань на етапах багаторічної підготовки у карате WKF. Класифікація та характеристика змагань: підготовчі, контрольні, підвідні (модельні), відбірні, головні.

6. Індивідуальний план тренування: завдання, зміст.

Роль індивідуального планування у підготовці кваліфікованих каратистів. Основні складові індивідуальних планів річного циклу тренувань. Завдання підготовки. Планування обсягів тренувальних і змагальних навантажень. Співвідношення між основними видами підготовки спортсмена в карате WKF.

7. Періодизація підготовки в карате WKF.

Об'єктивні умови періодизації підготовки. Поняття про тренуваність та спортивну форму. Структура річного циклу тренувань. Зміст та основні завдання підготовки в підготовчому, змагальному та перехідному періодах. Варіанти побудови річного циклу тренувань.

8. Спеціалізовані сприйняття та відчуття каратистів.

Роль аналізаторних систем у діяльності каратистів. Зорові сприйняття та їх значення; м'язово-суглобові та тактильні сприйняття. Швидкість сприйняття та переробки інформації. Швидкість реагування. Спеціалізовані відчуття: відчуття дистанції, відчуття часу, відчуття темпу, відчуття бою.

9. Міжнародна суддівська термінологія.

Формування міжнародної термінології. Загальні терміни та терміни, що застосовуються в суддівстві змагань.

10. Гігієнічні вимоги до харчування спортсменів.

Раціональне харчування і загальний обсяг витрат енергії за добу. Значення окремих харчових речовин у харчуванні та їх норми: білки, жири, вуглеводи, мінеральні солі, вітаміни. Співвідношення між білками, жирами та вуглеводами. Режим харчування. Особливості харчування на навчально-тренувальних зборах. Профілактика харчових отруєнь.

11. Передзмагальні стани спортсмена та їх регулювання.

Характеристика передзмагальних станів: бойова готовність, лихоманка, апатія. Засоби та методи регулювання негативних психічних станів.

Техніко-тактична підготовка

Завдання техніко-тактичної підготовки на цьому етапі - сформувати у спортсмена базовий арсенал техніко-тактичних прийомів та дій, який відповідав би його індивідуальним особливостям.

Основні положення та рухи: удосконалення усіх різновидів пересувань; поєднання пересувань зі зміною позицій, імітацією ударів, нанесенням ударів

на мішках та снарядах; імітація виконання підсічок та кидків; поєднання різновидів пересувань: крок-стрибок-випад, стрибок-крок-випад; випад-випад; стрибок-крок. Варіативне виконання пересувань за амплітудою та швидкістю.

Атаківі дії. Прості атаківі дії з нанесенням ударів руками та ногами різними способами та у різні залікові зони залежно від дистанції та бойової стійки суперника. Відпрацювання техніки ударів руками та ногами в тулуб та голову. Підсічка під дві ноги, кидок через стегно з різними варіантами добивання.

Удосконалення складних атаківих дій: з фінтами (одним і декількома), з діями на передню руку суперника (удаваними та дійсними), комбінованих. Відпрацювання техніки виконання дій на нижні кінцівки суперника з різних позицій - бокова, фронтальна.

Удосконалення атаківих дій зі зміною дистанційних і моментних характеристик у взаємодії з партнером (тренером). Контратакові дії з випередженням, зі зміщенням, з ухиленням. Робота на ближній дистанції: тактичні особливості застосування.

Захисні дії. Удосконалення техніки захистів: руками, ногами, тулубом; поєднання різних варіантів захисту. Техніка виконання захистів відбиванням, підставлянням, відведенням, відступом. Захист в партері. Тактичні різновиди захистів - локальні та універсальні.

Відповіді зі зміною лінії атаки і без зміни, без затримки та із затримкою. Удосконалення захистів з відповідями та контратак у ситуаціях з вибором між альтернативними діями партнера (тренера).

Індивідуальні заняття, навчальні та тренувальні поєдинки із завданням формування арсеналу бойових дій, враховуючи індивідуальні особливості спортсмена (антропометричні показники, розвиток фізичних якостей, рухові реакції, властивості пам'яті, уваги, мислення).

Бойова практика із завданням формування індивідуального стилю тактичної (бойової) діяльності та здатності змінювати тактику бою залежно від тактики суперника та ходу поєдинку.

Удосконалення навичок суддівства поєдинків у ролі бокового судді.

Фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи, як і на попередньому етапі підготовки, використовуються для розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків у підготовчій частині занять та для розвитку фізичних якостей. Широко використовуються спортивні ігри для комплексного розвитку фізичних і психічних якостей та для активного відпочинку після навантажень з великою фізичною та психічною напруженістю.

Для розвитку спеціалізованих проявів найважливіших для каратистів фізичних якостей використовуються: біг з раптовими поворотами та зміною напрямку, темпу, ритму; присідання з вистрибуваннями; пересування стрибками; випаді з низького положення бойової стійки; ходьба випадками; випаді різної довжини й швидкості; виконання випадів з максимальною швидкістю в умовах реагування на альтернативні сигнали; пересування

кроками вперед і назад з максимальною швидкістю; виконання швидкісних вправ зі зміною напрямку руху; виконання рухів ногами й руками в максимальному темпі; виконання ударів руками та ногами з різних дистанцій на точність; різноманітні пересування у бойовій стійці на час; серійне виконання спеціальних вправ з метою розвитку швидкісно-силової витривалості; вправи зі скакалкою; бій з умовним суперником.

Вправи ігрового та змагального характеру, рухливі ігри для розвитку швидкості реагування та координаційних здібностей.

2.5. Групи підготовки до вищих досягнень

Групи підготовки до вищих досягнень формуються з майстрів спорту України, які мають перспективу росту спортивних результатів та виконують відповідні вимоги з фізичної та техніко-тактичної підготовленості.

Основне завдання цього етапу підготовки - пошук прихованих резервів організму каратистів різного напрямку (фізичні, техніко-тактичні та психічні) та забезпечення їх якісного проявлення в тренувальній та змагальній діяльності. Особливу увагу приділити пошуку резервів у сфері тактичної та психологічної підготовленості, тобто у тих сторонах майстерності, результативність в яких багато в чому визначається досвідом спортсмена.

Даний етап характеризується перш за все індивідуальним підходом до побудови підготовки спортсменів і передбачає досягнення ними максимальних результатів. Значно зростає спеціалізованість тренувальних навантажень, особливо за рахунок змагальної практики. Обсяг та інтенсивність тренувань досягають максимальних величин (табл. 10).

При плануванні тренувальних навантажень на цьому етапі необхідно враховувати, що спортсмени вже достатньо добре адаптовані до самих різноманітних засобів тренувального впливу. Тому необхідно більше уваги приділяти зміні засобів та методів тренування, використовувати нові комплекси вправ, тренажери, засоби, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій.

Тижневий режим тренувальної роботи передбачає 32-36 год. Рекомендується проводити заняття на тиждень обсягом 4-6 год. Найбільший обсяг годин можливий для занять бойовою практикою.

Важливою передумовою успішних тренувань є наявність повної довіри між тренером і спортсменом. Спортсмен перш за все очікує від тренера керування тренуванням зі знанням справи, на основі найновіших наукових досягнень, щоб його особисті зусилля вели до успіху. Він хоче отримувати ясну й точну оцінку своїх досягнень і можливостей, очікує, що тренер неупереджено буде піклуватися про нього та підтримувати його.

Добрі стосунки між тренером і спортсменом позитивно впливають на його результати та поведінку, підвищують можливості переносити високі навантаження.

Орієнтовний план-графік навчального процесу
для груп підготовки до вищих досягнень (увесь термін навчання), год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього на рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	4	2	4	4	2	4	2	2	4	-	-	30
Фізична підготовка	46	46	36	36	28	28	20	20	18	18	82	82	460
Техніко-тактична підготовка	89	89	100	99	107	106	118	116	119	114	57	57	1170
У тому числі бойова та суддівська практика	20	20	30	30	40	40	50	50	50	50	10	10	400
Складання контрольних нормативів	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Усього:	138	139	138	139	139	136	142	138	139	138	139	139	1664

Теоретична підготовка

1. Сучасні тенденції розвитку карате WKF у світі.

Географія розвитку карате WKF. Провідні школи карате. Характеристика міжнародних змагань. Зміни правил змагань та їх вплив на техніку, тактику, систему підготовки спортсменів у ката й куміте. Діяльність Світової федерації карате (WKF). Структура, керівні органи та основні напрямки роботи WKF.

2. Система керівництва розвитком карате в Україні.

Державні та громадські органи керівництва. Діяльність Української Федерації карате (УФК). Відбір та комплектування збірних команд України. Система підготовки збірної команди. Науково-методичне, матеріально-технічне та кадрове забезпечення підготовки збірної команди України.

3. Планування та контроль підготовки каратистів високої кваліфікації.

Суть перспективного планування та планування річного циклу тренувань. Основні завдання планування та підготовки. Динаміка навантажень в річному циклі тренувань та на етапах багаторічної підготовки. Контроль функціональної та техніко-тактичної підготовленості. Контроль змагальної діяльності.

4. Засоби відновлення та стимулювання працездатності спортсменів у карате WKF.

Педагогічні, психологічні, медико-біологічні засоби відновлення. Оптимальне планування навантажень та раціональна побудова структурних одиниць тренування. Застосування психорегулювальних та психогігієнічних засобів відновлення. Різновиди масажів, фізіотерапія, лазня, вітаміни, харчові добавки, фармакологічні засоби.

5. Передзмагальна підготовка кваліфікованих каратистів.

Структура передзмагальної підготовки в карате WKF. Обсяг навантажень на цьому етапі. Індивідуальний характер підготовки в ката й куміте. Застосування засобів відновлення працездатності та стимулювання відновлювальних процесів.

6. Психологічна підготовка в карате WKF.

Місце та значення психологічної підготовки в сучасному карате. Компоненти психологічної підготовки. Особливості психологічної підготовки в ката й куміте. Розвиток вольових якостей (засоби, методи). Спеціалізовані відчуття та їх удосконалення. Психічна напруженість навантажень. Емоційні стани та управління ними у процесі змагань.

7. Підготовка спортсменів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

Завдання підготовки. Роль спеціальних засобів тренування та змагальної практики. Характеристика максимальних навантажень та їх планування в річному циклі підготовки. Засоби відновлення та стимулювання працездатності.

8. Тактична підготовка каратистів високої кваліфікації.

Визначення тактики та її значення для успішної змагальної діяльності, основні напрями тактичної підготовки в ката й куміте. Стилі тактичної діяльності в куміте та їх характеристика. Формування індивідуального стилю змагальної діяльності в куміте.

9. Модельні характеристики спортсменів високої кваліфікації.

Характеристики спортивних можливостей: морфологічні, функціональні, психологічні. Характеристики спортивної майстерності (підготовленості): фізичної, технічної, тактичної. Характеристики змагальної діяльності в ката й куміте.

10. Порушення правил змагань та покарання за них.

Порушення правил змагань під час змагальної діяльності в карате WKF та покарання за них. Порушення порядку, дисципліни або спортивної етики та покарання за них. Порядок винесення покарань в ката й куміте. Реєстрація порушень в протоколі.

11. Технологія суддівства поєдинків в карате WKF.

Права та обов'язки суддівської бригади. Виклик на поєдинок. Перевірка спорядження перед боєм. Керування поєдинком. Пересування рефері в процесі бою. Порядок застосування покарань. Суддівські терміни та жести.

Техніко-тактична підготовка

Основна мета техніко-тактичної підготовки на цьому етапі - забезпечити можливість ефективного використання великого арсеналу рухових дій у змагальних умовах. Пріоритетним завданням удосконалення техніко-тактичної підготовки є стабілізація та надійність реалізації технічних і тактичних дій в екстремальних умовах змагальної діяльності в ката й куміте. Вирішення цього завдання базується на ґрунті побудови індивідуальних планів підготовки з врахуванням спеціалізованої спрямованості у змагальній діяльності, де особливу увагу слід приділити моделюванню змагальних ситуацій та різноманітним тактичним схемам ведення поєдинку або

виконання комплексів ката. При цьому слід враховувати особливості змагальної діяльності спортсменів-каратистів в індивідуальних та командних видах програми змагань.

Основні положення і пересування. Удосконалення усіх видів пересувань із завданням досягнення: раціональності пересувань у різних зонах татамі; скорочення одноопорних і безопорних фаз; економності рухів; плавності переходів від одних рухів до других; варіативності рухів за часовими та просторовими характеристиками; оптимального тону м'язів плечового поясу, шиї, спини, рук.

Атаківі дії. Удосконалення простих і складних атак в ситуаціях реагування на обумовлений сигнал (зоровий, тактильний). Удосконалення атаківих дій в ситуаціях вибору зони нанесення удару та переключення від атаки до захисту.

Тактичні різновиди простих і складних атак в ситуаціях: повторного нападу після невдалої атаки; виконання атаки після захисту; виконання атаки на підготовчій дії суперника; контратакові дії (з випередженням, назустріч).

Захисні дії. Удосконалення усієї сукупності захисних дій в умовах взаємодії по дистанції (з відходом, зближенням, на місці) та вибору зони захисту. Контрзахисти й контрвідповіді, захисти від контратак, переключення від одних захистів до інших.

Удосконалення атак, зустрічних нападів, захистів з відповідями з різною довжиною, швидкістю та ритмом виконання у різні моменти взаємодії з суперником.

Удосконалення підготовчих дій з використанням обманних рухів та фінтів, імітації атак і захистів, загроз нанесення ударів або виконання кидків та підсічок.

Індивідуальні заняття; навчальні та тренувальні поєдинки із завданням формування та удосконалення арсеналу бойових дій; відпрацювання уміння вести розвідку та визначати суть бойових дій суперника з метою створення оптимальних умов для застосування контрдій.

Бойова практика. Удосконалення індивідуального стилю ведення поєдинків. Боротьба за "свою" дистанцію. Ведення поєдинку в різних зонах татамі. Проведення поєдинків у певному тактичному стилі: маневрово, позиційно; вичікувально, швидкоплинно; наступально, завойовуючи поле бою; оборонно, відступаючи від суперника і протидіючи йому; комбінаційно, з обігранням очікувальних дій суперника.

Суддівська практика в ролі рефері.

Фізична підготовка

Фізичну підготовку доцільно спрямовувати на розвинення найбільш специфічних і важливих для даного етапу підготовки якостей - швидкісних, спритності, витривалості. Для цього рекомендуються загальнорозвивальні та спеціальні вправи для підвищення працездатності та розвитку рухових якостей з врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Використовуються також спортивні ігри (баскетбол, футбол, теніс, регбі,

хокей) для підвищення функціональних можливостей організму та активного відпочинку.

Вправи для розвитку швидкісних якостей: біг з максимальною швидкістю; стрибки; пересування в бойовій стійці з максимальною швидкістю та зміною напрямку; виконання рухів на різноманітні сигнали; ривкові рухи з діставанням предметів; виконання рухів у максимальному темпі та з прискоренням; човниковий біг.

Вправи для розвитку спритності та координаційних здібностей: ігри-змагання зі збереженням рівноваги та боротьбою із суперником; акробатичні вправи; жонгливання предметами; виконання пересувань у різних напрямках; бій на зменшеному татамі; удари руками та ногами по мішені, що рухається; кидки манекена.

Вправи для розвитку витривалості: кросовий біг, біг на середні дистанції, біг з перешкодами; плавання. Спортивні ігри за спрощеними правилами (футбол, баскетбол, регбі, гандбол). Серійне виконання швидкісних вправ тривалістю 10-20 с з відпочинком 5-10 с між серіями. Безперервне виконання пересувань кроками вперед і назад, випадками, повторними випадками з одночасним виконанням технічних прийомів або ката протягом 1-2 хв. з відпочинком 1 хв. між серіями.

Тренувальні та змагальні поєдинки без перерви з 3-5 суперниками. Поєдинки з високою руховою активністю. Участь у змаганнях.

ЛІТЕРАТУРА

1. Барташ В.А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства. - Минск, 2011. - 462 с.
2. Боевые и спортивные единоборства /Под общ. ред. А.Е.Тараса: Справочник - Минск: Харвест. 2002. - 640 с.
3. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту: Сборник эстафет и игровых заданий. - М.: ФиС, 1985.- 80 с.
4. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: ФиС, 1981. - 144 с.
5. Збірник нормативних актів та документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл /Укладачі: І.П.Донцов, В.С.Корсунська, В.С.Степаненко /ЦШВСМ ФСТ "Україна". - К., 2002. - 107 с.
6. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.
7. Келлер В.С., Тишлер Д.А. Фехтування на шаблях. - К.: Здоров'я, 1970. - 142 с.
8. Кошелев С. Вариации специальной физической подготовки учебно-тренировочного процесса по каратэ. - О.: Магна, 2004. - 74 с.
9. Лёшер А. Маленькие игры для многих /Пер. с нем. А.И.Павочки. - Минск: Полымя, 1983. - 63 с.
10. Медицинский справочник тренера /Сост. В.А.Геселевич. Изд. 2-е, доп. и перераб. - М.: ФиС, 1981. - 271 с.
11. Мо Ч.С. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. - Р.-н.-Д.: Феникс, 2003. - 190 с.
12. Питание спортсменов /Под ред. Д.А.Полищука: Метод. рекомендации. - К.: ГНИИФКиС, 1996. - 144 с.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К. Олимпийская литература, 1997. - 583 с.
14. Пономарев А.Н. Фехтование: от новичка до мастера. - М.: ФиС, 1987. - 144 с.
15. Спортивное фехтование /Под общ. ред. Д.А.Тышлера: Учебник для вузов физ. культуры. - М.: Физкультура, образование, спорт, 1997. - 385 с.
16. Спортивная борьба /Под ред. А.П.Купцова: Учебник для ин-тов физ. культуры.- М: ФиС, 1978. - 424 с.
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под ред. Ю.Ф.Буйлина, Ю.Ф.Курамшина: Пособие для тренеров ДЮСШ - М.: ФиС, 1981. - 192 с.
18. Третилова Т.А. Врачебный контроль в фехтовании. - М.: ФиС, 1960. - 188 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

ВИТЯГ**з наказу Міністерства молоді та спорту від 18.05.2009 р. № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл"****ПОРЯДОК**

наповнюваності груп відділень з видів спорту
і тижневий режим навчально-тренувальної роботи
дитячо-юнацьких спортивних шкіл

1.5. Зарахування (переведення) вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл відповідно до років навчання або з групи в групу здійснюється відповідно до наказу керівника дитячо-юнацької спортивної школи на підставі виконаних контрольних нормативів із загальнофізичної і спеціальної підготовки та з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я.

1.6. Термін складання контрольних нормативів з видів спорту визначається і затверджується наказом керівника дитячо-юнацької спортивної школи з урахуванням кліматичних умов для літніх та зимових видів спорту.

1.7. Вихованці, які не виконали вимоги та нормативи для зарахування на наступний рік навчання або до наступної групи (етапу) підготовки, можуть продовжити навчання повторно на тому ж етапі, але не більше двох років.

1.8. Враховуючи особливості виду спорту та можливості кожної дитячо-юнацької спортивної школи, кількість вихованців у групах попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень може бути збільшена на 1-3 особи.

1.9. До відділень з видів спорту в окремих випадках можуть зараховуватися діти, на 1-2 роки молодші, з урахуванням медичних рекомендацій, наявності висновку про стан здоров'я та за рішенням тренерської ради.

1.10. До груп спеціалізованої базової підготовки та груп підготовки до вищих досягнень можуть зараховуватися вихованці, на 1-2 роки молодші, за умови виконання ними вимог, визначених відповідними навчальними програмами з видів спорту, з урахуванням медичних рекомендацій.

1.11. При об'єднанні в одну групу вихованців, різних за віком і спортивною підготовленістю, різниця в рівні їх спортивної майстерності не повинна перебільшувати одного спортивного розряду з урахуванням специфіки виду спорту.

1.12. За наявності у складі групи попередньої базової підготовки вихованців, які навчаються більше трьох років, вихованців групи спеціалізованої базової підготовки або групи підготовки до вищих досягнень, які входять до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, згідно із затвердженим наказом Міністерства молоді та спорту

списком кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 36. У цьому разі тренер-викладач працює з групою за встановленим навантаженням, а зі спортсменами, які увійшли до основного, кандидатського або резервного складу збірної команди України, окремо допрацьовує години, кількість яких йому додатково визначається керівництвом школи.

Додаток 2

Інструкція з техніки безпеки на заняттях з карате WKF

1. Щорічно, перед початком першого заняття тренер-викладач проводить з вихованцями інструктаж з техніки безпеки та робить відповідний запис в журналі.

2. Без медичного обстеження і дозволу лікаря вихованці не допускаються до навчально-тренувальних занять.

3. Заняття в спортивному залі проводяться чітко за розкладом.

4. Заходити в зал та виходити із залу можна тільки з дозволу тренера-викладача.

5. Без викладача заняття в спортивному залі суворо заборонені.

6. Спортивне спорядження та екіпіровку видає тренер-викладач і черговий по групі.

7. За 20-25 хв. до початку роботи з виконання спеціальних вправ спортсмени повинні провести розминку, звернувши особливу увагу на розігрівання м'язів, зв'язок, сухожилків.

8. Перед початком роботи в парах кожен вихованець зобов'язаний перевірити своє спорядження.

9. Категорично забороняється виконувати вправи в парах та вести поєдинок без захисного обладнання.

10. Усі вправи спортсмени виконують за командою або за завданням тренера-викладача.

11. Проводити тренувальні або змагальні поєдинки можна тільки за дозволом тренера-викладача.

12. Після занять вихованці повинні здати спортивне спорядження тренеру-викладачу або черговому по групі.

13. Категорично забороняється користуватись спортивним інвентарем, термін придатності якого вийшов.

14. У разі хвороби або травми спортсмени зобов'язані сповістити про це тренера-викладача.

15. Тренер-викладач зобов'язаний володіти прийомами надання першої допомоги.

16. Тренер-викладач несе особисту відповідальність за збереження життя і здоров'я вихованців під час проведення навчально-тренувальних занять.

**Перелік спеціального спорядження (на одного учня)
та терміни його використання**

Спорядження	Термін придатності (у місяцях) по групах		
	Початкової підготовки	Попередньої базової підготовки	Спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень
Костюм для занять карате	12	12	12
Накладки на руки	12	12	12
Протектор на гомілку та стопу	24	24	12
Взуття тренувальне	12	12	6
Пояс	24	24	12
Пахова раковина	24	24	12
Капа захисна	12	12	12
Нагрудник захисний (жін.)	24	24	12
Жилет захисний	24	12	12
Маска	-	12	12
Костюм тренувальний	-	24	12
Туфлі-кросівки	-	12	12
Футболка	12	12	12
Шапка спортивна	-	12	12
Шкарпетки	-	6	6
Костюм вітрозахисний	-	-	12
Сумка спортивна	-	12	12

ЗМІСТ

	Стор.
Вступ	3
1. Організація навчально-тренувального процесу	3
1.1. Етапи багаторічної підготовки в карате WKF	3
1.2. Комплектування навчальних груп	5
1.3. Форми організації занять	9
1.4. Засоби та методи тренування	11
1.5. Побудова річного циклу тренувань	14
1.6. Облік та контроль тренувального процесу	16
1.7. Організація виховної роботи	17
1.8. Матеріально-технічне забезпечення	18
2. Зміст програмного матеріалу	20
2.1. Навчальний план спортивних шкіл	20
2.2. Групи початкової підготовки	20
2.3. Групи попередньої базової підготовки	24
2.4. Групи спеціалізованої базової підготовки	29
2.5. Групи підготовки до вищих досягнень	33
Література	38
Додатки	39
Додаток 1. Витяг з наказу Мінсім'ямолодьспорту від 18.05.2009 р. № 1624 "Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл"	39
Додаток 2. Інструкція з техніки безпеки на заняттях з карате WKF	40
Додаток 3. Перелік спеціального спорядження (на одного учня) та терміни його використання	41

КАРАТЕ WKF

Навчальна програма
для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г. Свинцова

Редактор

О.П. Моргушенко

Підписано до друку

Тираж