

| | |
|---|----|
| <i>kihon-ippon-kumite</i> | |
| <i>jiyu-ippon-kumite</i> | |
| <i>Jiuyu-kumite</i> (вільний поєдинок) | |
| <i>kyogi-kumite</i> | |
| парне відпрацьовування техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів, контратакові дії, техніка на випередження) | |
| <u>Інструкторська та суддівська практика - усього</u> | 33 |
| Інструкторська практика | |
| проведення розминки | |
| допомога у проведенні занять у групах початкової підготовки | |
| Суддівська практика | |
| правила проведення змагань | |
| організація місць змагань | |
| суддівська документація | |
| Складання контрольних та атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій | 4 |

12. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВІЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

12.1. Відбір

Комплектування груп підготовки до вищої спортивної майстерності здійснюється з вихованців, які завершили підготовку в групах спеціалізованої підготовки, виконали перевідні нормативи з фізичної та технічної підготовки.

На даному етапі відбору необхідно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів міжнародного класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до навантажень, що плануються.

Під час відбору враховуються морфологічні характеристики, найбільш сприятливі вікові межі для досягнення найвищих спортивних результатів.

Необхідно оцінити рівень загальної та спеціальної підготовленості спортсмена. Перевага надається тим спортсменам, які досягли великих зрушень у рівні спортивної майстерності, можливостей функціональних систем організму при обмеженому використанні найефективніших засобів педагогічного впливу. Звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренованості та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

На етапі відбору до груп підготовки до вищої спортивної майстерності збільшується значення показників психічної надійності, мотивації, волі, прагнення бути лідером, стійкості до стресових ситуацій тренувальних занять.

Велику увагу приділяють медичному контролю, в першу чергу виявленню захворювань та осередків інфекції в організмі.

12.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу

Таблиця 12

Орієнтовний план-графік навчального процесу для груп підготовки до вищої спортивної майстерності (усі роки навчання), год.

| Розділ підготовки | Місяць | | | | | | | | | | | | Усього за рік |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|---------------|
| | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | |
| Кількість тренувальних днів | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 24 | 26 | 26 | 26 | 26 | 27 | 26 | 312 |
| Теоретична підготовка | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 40 |
| Практична підготовка - усього | 128 | 130 | 130 | 131 | 126 | 118 | 130 | 129 | 128 | 127 | 131 | 132 | 1540 |
| Загальна фізична підготовка | 20 | 21 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 21 | 243 |
| Спеціальна фізична підготовка | 67 | 69 | 69 | 70 | 65 | 58 | 69 | 69 | 67 | 67 | 69 | 71 | 810 |
| Техніко-тактична підготовка | 41 | 40 | 41 | 40 | 41 | 40 | 41 | 40 | 41 | 40 | 42 | 40 | 487 |
| Інструкторська та суддівська практика | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 80 |
| Складання контрольних нормативів | - | - | - | - | 2 | - | - | - | - | - | 2 | - | 4 |
| Участь у змаганнях | Згідно з планом спортивних змагань | | | | | | | | | | | | |
| Медичне обстеження | За розкладом | | | | | | | | | | | | |
| Усього: | 138 | 140 | 140 | 142 | 138 | 128 | 140 | 140 | 138 | 138 | 142 | 140 | 1664 |

Зміст навчально-тренувального процесу (усі роки навчання)

| Розділ підготовки та зміст заняття | Кількість годин |
|--|-----------------|
| Теоретична підготовка - усього | 40 |
| Правила безпеки під час занять фунакоші шотокан карате | |
| Предмет фунакоші шотокан карате. Місце фунакоші шотокан карате в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття фунакоші шотокан карате | |
| Характеристика фунакоші шотокан карате як системи виховання | |
| Джерела фунакоші шотокан карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави | |
| Формування спортивного напрямку фунакоші шотокан карате. | |
| Міжнародні спортивні організації шотокан карате | |

| | |
|--|------|
| Поширення фунакоші шотокан карате в Україні | |
| Сучасний стан фунакоші шотокан карате. Олімпійські перспективи. | |
| Професійні поєдинки | |
| Відмінності у традиційному та сучасному сприйняттях фунакоші шотокан карате. Основні поняття традиційного сприйняття | |
| Вплив релігійно-філософських учень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм | |
| Кодекс честі воїна " <i>Bushido</i> " та його вплив на фунакоші шотокан карате Традиції та етикет в бойових мистецтвах | |
| Поняття <i>dojo</i> у фунакоші шотокан карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i> | |
| Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах | |
| Побудова та функції організму людини | |
| Принцип єдності тіла, розуму та духу в бойових мистецтвах Далекого Сходу | |
| Психофізична модель адепта традиційної школи фунакоші шотокан карате | |
| Традиційні методи фізичної підготовки | |
| Психофізична характеристика <i>kata</i> | |
| Психофізична характеристика поєдинку | |
| Традиційний погляд на стратегію й тактику поєдинку | |
| Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці | |
| Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з фунакоші шотокан карате | |
| Стратегія багаторічної підготовки в фунакоші шотокан карате | |
| Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в фунакоші шотокан карате | |
| Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в спортивному фунакоші шотокан карате | |
| Суддівство змагань з фунакоші шотокан карате | |
| Єдина спортивна класифікація, спортивні нормативи та розряди | |
| Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів | |
| Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті | |
| Практична підготовка - усього | 1540 |
| Загальна фізична підготовка - усього | 243 |
| Вправи без предметів | |
| Вправи з предметами | |
| Гімнастичні вправи | |
| Легкоатлетичні вправи | |
| Спортивні ігри | |
| Спеціальна фізична підготовка - усього | 810 |

| | |
|---|-----|
| Вправи на розвиток гнучкості | |
| Вправи на розвиток спритності | |
| Вправи на розвиток швидкості | |
| Вправи на розвиток координаційних здібностей | |
| Вправи на розвиток витривалості | |
| Вправи на розвиток сили | |
| Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей | |
| <u>Техніко-тактична підготовка - усього</u> | 487 |
| <i>Kihon</i> (базова техніка) | |
| Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>) | |
| стійки готовності (<i>musubi-dachi, hachiji-dachi</i>) | |
| навчальні стійки (<i>heisoku-dachi, heiko-dachi, renoji-dachi, teiji-dachi</i>) | |
| базові стійки (<i>kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kosa-dachi, nekoashi-dachi, kata-ashi-daci, sagi-ashi-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi, fudo-dachi</i>) | |
| Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>) | |
| крок | |
| крок з поворотом (на 90^0 , 180^0 , 270^0) - <i>kaiten-ashi</i> | |
| Крок наближуваний - <i>yori-ashi</i> | |
| ковзання - <i>suri-ashi</i> | |
| стрибки | |
| Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>) | |
| <i>tski-waza</i> (<i>choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki, ago-tsuki</i>) | |
| <i>uchi-waza</i> (<i>tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empu-uchi, yoko-empu-uchi, ushiro-empu-uchi, tate-empu-uchi, mawashi-empu-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi</i>) | |
| Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>) | |
| <i>mae-geri</i> | |
| <i>yoko-geri-keage</i> | |
| <i>yoko-geri-kekomi</i> | |
| <i>mawashi-geri</i> | |
| <i>hiza-geri</i> | |
| <i>fumikomi</i> | |
| <i>mikazuki-geri</i> | |
| <i>kansetsu-geri</i> | |
| <i>ushiro-geri</i> | |
| <i>ura-mawashi-geri</i> | |
| Техніка захисних дій (<i>uke-waza</i>) | |
| однією рукою (<i>gedan-barai, age-uke, soto-ude-uke, uchi-ude-uke, shuto-uke, sukui-uke, nagashi-uke, te-osae-uke, haiwan-uke, tate-shuto-uke, haisu-uke, teisho-uke, keito-uke</i>) | |
| двома руками (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke</i> , | |

*kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke,
kosa-teisho-uke, mawashi-uke)*

ногою (mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi)

Комбінаційна техніка (renzoku-waza)

ударів руками

ударів ногами

змішана

Технічні прийоми з *jiyu-kamae*

удари руками

удари ногами

комбінації ударів

Тренування зі спеціальними приладами karate

makiwara (удари руками, ногами)

боксерський мішок (удари руками, ногами, комбінації ударів)

targeting (удари руками, ногами, комбінації ударів)

Kata

Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Jitte, Kanku-Sho, Gankaku, Nijushiho, Tekki-Sandan, Sochin, Chinte Ji'in, Meikyo, Wankan, Gojushiho-Dai, Gojushiho-Sho, Unsu

Bunkai (Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Jitte, Kanku-Sho, Gankaku, Nijushiho, Tekki-Sandan, Sochin, Chinte, Ji'in, Meikyo, Wankan, Gojushiho-Dai, Gojushiho-Sho, Unsu)

Kumite

Yakusoku-kumite (обумовлений двобій)

gohon-kumite (п'ятикроковий двобій)

sambon-kumite

kiso-kumite

kihon-ippón-kumite

jiyu-ippón-kumite

Jiyu-kumite (вільний поєдинок)

kyogi-kumite

парне відпрацьовування техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів, контратакові дії, техніка на випередження)

Інструкторська та суддівська практика - усього

80

Інструкторська практика

проведення занять у групах початкової підготовки

проведення занять у групах базової підготовки

проведення занять у групах спеціалізованої підготовки

Суддівська практика

| | |
|---|---|
| правила проведення змагань | |
| організація місць змагань | |
| суддівська документація | |
| суддівська жестикуляція | |
| суддівство змагань в якості кутового судді, рефері | |
| Складання контрольних та атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій | 4 |

13. ЗМІСТ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОКРЕМИХ ВІДВ ПІДГОТОВКИ

13.1. Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Правила безпеки під час занять фунакоші шотокан карате.

Медичне забезпечення занять з фунакоші шотокан карате. Обладнання місць для занять фунакоші шотокан карате. Техніка безпеки занять фунакоші шотокан карате. Захисне спорядження.

2. Предмет фунакоші шотокан карате. Місце фунакоші шотокан карате в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття фунакоші шотокан карате.

Бойові мистецтва світу: порівняльний огляд. Визначення фунакоші шотокан карате як бойового мистецтва та системи виховання людини. Характерні риси фунакоші шотокан карате. Традиційний та спортивний шляхи розвитку фунакоші шотокан карате.

3. Характеристика фунакоші шотокан карате як системи виховання.

Складові частини фунакоші шотокан карате. Визначення фунакоші шотокан карате як системи виховання людини. Класифікація техніки фунакоші шотокан карате. Термінологія фунакоші шотокан карате.

4. Джерела фунакоші шотокан карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави.

Виникнення бойових систем в Китаї. Традиції монастиря Шаолінь. Вплив далекосхідних філософсько-релігійних доктрин на формування філософської бази бойових мистецтв. Школи *to-de* на острові Окінава.

5. Виникнення сучасного шотокан карате. *Gichin Funakoshi*. Стиль *Shotokan*. Японська Асоціація Карате (JKA).

Життєвий шлях *Gichin Funakoshi* - "батька" сучасного фунакоші шотокан карате. Діяльність *Gichin Funakoshi* з популяризації карате в Японії. Демократизація карате. Стиль *Shotokan*. Японська Асоціація Карате. *Masatoshi Nakayama*.

6. Основні стилі та спортивні організації традиційного карате окінавсько-японського походження.

Причини виникнення різних стилів та напрямків шотокан карате.

Міжнародні організації *Shotokan* карате.

Стиль карате *Wado-ryu. Hironori Otsuka.*

Стиль карате *Goju-ryu. Kanryo Higaonna.*

Стиль карате *Shito-ryu. Kenwa Mabuni.*

Стиль карате *Kyokushinkai. Oyama Masutatsu.*

Koshiki-karate. Ashihara-karate. Daito-juku-karate.

7. Формування спортивного напрямку фунакоші шотокан карате.

Міжнародні спортивні організації фунакоші шотокан карате.

Поширення фунакоші шотокан карате в світі після другої світової війни. Вплив західної цивілізації на формування спортивного напрямку фунакоші шотокан карате. Відмінності у традиційному та спортивному шляхах розвитку фунакоші шотокан карате.

Всесвітня Федерація Карате (WKF). Всесвітня федерація карате-джитсу (WKJF). Формування "контактних" видів єдиноборств.

8. Поширення фунакоші шотокан карате в Україні.

Розвиток фунакоші шотокан карате у Радянському Союзі. Заборона на викладання фунакоші шотокан карате.

Розвиток карате в СРСР та Україні після зняття заборони. Сучасна структура спортивних організацій фунакоші шотокан карате в Україні. Розвиток національних видів єдиноборств.

9. Сучасний стан фунакоші шотокан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки.

Сучасна структура розвитку бойових мистецтв у світі. Перспективи розвитку фунакоші шотокан карате. Олімпійський приціл фунакоші шотокан карате - за і проти.

Комерціалізація фунакоші шотокан карате. Професійні поєдинки. Адаптація традиційного фунакоші шотокан карате до вимог сучасності.

10. Відмінності у традиційному та сучасному сприйняттях фунакоші шотокан карате. Основні поняття традиційного сприйняття.

11. Вплив релігійно-філософських учень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм.

Поняття "інь" і "янь". П'ять першоелементів та їх взаємозв'язок. Вчення Бодхідхарми.

Стан "Мусін". Коані Дзен.

12. Кодекс честі воїна "*Bushido*" та його вплив на фунакоші шотокан карате.

13. Традиції та етикет в бойових мистецтвах.

14. Поняття *dojo* у фунакоші шотокан карате. *Dojo-kun*. Японська термінологія. Азбука *kana*.

15. Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах.

16. Побудова та функції організму людини.

Стислі відомості про будову та функції організму людини. Засади спортивної фізіології. Вплив систематичних занять спортом на організм людини.

17. Принцип єдності тіла, розуму та духу в бойових мистецтвах Далекого Сходу.

Поняття "*Shingitai*".

Kime - фізичний прояв *Shingitai*.

18. Ступені уdosконалення людини в фунакоші шотокан карате. Поясна система оцінки.

19. Психофізична модель адепта традиційної школи фунакоші шотокан карате.

Характеристика епохи формування бойових мистецтв. Вимоги до фізичного розвитку *karate-ka*. Вимоги до духовного стану *karate-ka*.

Фізичні та духовні якості, що формують воїна (модельні характеристики). Якості, які повинні бути викоренені в ході підготовки воїна.

20. Традиційні методи фізичної підготовки.

21. Традиційні методи формування морально-вольових якостей.

22. Психофізична характеристика *kata*.

Взаємозв'язок *kata* та *kumite*. *Kata* як синтез передачі енергетичного стану воїна.

Kata - "коані карате". Поняття "*kiai*".

Якості, необхідні для виконання *kata*. Якості, які заважають виконанню *kata*.

23. Психофізична характеристика поєдинку.

Поняття "*zanshin*". Емоційний стан бійця.

Поняття "*Mizu-no-kokoro*" та "*Tsuki-no-kokoro*". Енергетичне єднання із супротивником.

Якості, необхідні для *kumite*. Якості, які заважають в *kumite*.

24. Традиційний погляд на стратегію й тактику поєдинку.

25. Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці.

26. Оздоровчий аспект в системі бойових мистецтв.

27. Кеннет Фунакоші. Роль в світовому карате. Організація (FSKA).

28. Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з фунакоші шотокан карате.

Календар змагань як відправна точка планування. Планування річного тренувального циклу. Планування місячного циклу тренування. Тижневі мікроцикли.

29. Стратегія багаторічної підготовки в фунакоші шотокан карате.

Етапи багаторічної підготовки в спортивному фунакоші шотокан карате. Юнацький спорт. Етап вищих спортивних досягнень. Спорт ветеранів.

Особливості карате для жінок.

30. Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в спортивному фунакоші шотокан карате.

Швидкісні якості. Силова підготовка. Загальна та спеціальна витривалість. Координація. Гнучкість. Рівновага.

31. Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в спортивному фунакоші шотокан карате.

Організаційні форми занять бойовими мистецтвами. Клуби, федерації, ДЮСШ. Нормативно-правова база занять бойовими мистецтвами. Інформаційно-методична база фунакоші шотокан карате.

32. Суддівство змагань з фунакоші шотокан карате.

Класифікація змагань з *kumite*. Відмінності у *kumite* з різним ступенем контакту. Командні змагання з *kumite*. Правила змагань з різних видів *kumite*. Методика суддівства змагань з *kumite*.

33. Єдина спортивна класифікація, спортивні нормативи та розряди.

Значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивні звання, розрядні нормативи та вимоги). Присвоєння спортивних звань і розрядів.

34. Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів.

Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота, зубів. Гігієнічні вимоги до одягу та взуття.

Режим роботи та відпочинку. Значення, основні правила загартовування.

Уявлення про раціональне харчування та загальні витрати енергії протягом доби. Особливості харчування спортсменів під час тренувальних зборів і змагань. Системи харчування, їх вплив на розвиток фізичних якостей.

35. Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорти.

Основні поняття про лікарський контроль. Самоконтроль під час занять спортом. Поняття про стомлення і перевтомлення. Попередження інфекційних захворювань під час занять спортом.

Види та причини спортивного травматизму. Надання першої допомоги при нещасних випадках. Протипоказання до тренувальних занять і змагань.

Загальне уявлення про відновлювальні засоби. Види відновлювальних засобів.

13.2. Технічна підготовка

Технічна підготовка включає в себе вивчення технічних елементів без партнера спочатку в класичному варіанті (*kihon*), потім - у вільному виконанні (*kumite*) і нарешті закріплення за допомогою спеціального обладнання карате. Спочатку вивчаються одиночні технічні дії, які потім об'єднуються у комбінації в різноманітних варіантах (*renzoku-waza*).

Kihon - базова техніка. Включає в себе такі розділи:

dachi-waza - техніка стійок;

shintai-waza - техніка пересування;

te-waza - техніка ударів руками;

keri-waza - техніка ударів ногами;

uke-waza - техніка захисних дій;

renzoku-waza - комбінаційна техніка;

техніка з *katae*.

Розділ *kata* - вправи, що складаються із стандартних комплексів технічних елементів. Включає в себе *kata* з основного набору стилю *Shotokan*.

Kata вивчаються як в варіанті одиночного виконання, так і у вигляді "bunkai" (застосування *kata*) з партнером.

Kumite - двобій, вивчається у вигляді обумовленого та вільного поєдинків:

yakusoku-kumite - обумовлений поєдинок, включає:

kiso-kumite (фундаментальне *kumite*);

tanren-kumite (*gohon-kumite* - п'ятикроковий, *sambon-kumite* - трикроковий двобої);

kihon-kumite (*kihon-ippon-kumite* - однокроковий двобій, *kaeshi-ippon-kumite* - перехресний однокроковий двобій);

yakusoku-jiyu-kumite (*jiyu-ippon-kumite* - однокроковий напівшільний двобій, *okuri-jiyu-ippon-kumite* - двокроковий послідовний напівшільний двобій);

jiyu-kumite - вільний поєдинок, включає:

kyogi-kumite - спортивний поєдинок;

shiai-kumite - вільний поєдинок.

13.3. Морально-вольова підготовка

Морально-вольова підготовка - одна з найважливіших сторін підготовки вихованців. До основних напрямків морально-вольової підготовки відносяться:

формування мотивації для занять фунакоші шотокан карате;

виховання вольових якостей;

аутогенне тренування;

удосконалення швидкості реагування;

регулювання психічного напруження;

управління передстартовим станом;

виховання моральних якостей особистості.

Головна мета морально-вольової підготовки - досягнення стану психічної готовності до основних змагань сезону. До часткових завдань морально-вольової підготовки належать:

досягнення спортсменами впевненості в їхніх силах і можливостях;

виховання уміння володіти собою, прагнення до кінця боротися за перемогу, становлення моральної свідомості та моральної зрілості в поведінці;

формування стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Методи морально-вольової підготовки:

пояснення та настанови тренера-викладача;

лекції, розповіді, бесіди;

створення відповідних ситуацій у ході навчально-тренувальних занять;

виховна робота;

тренувальні змагання, підготовчі та основні змагання сезону.

У морально-вольовій підготовці потрібний індивідуальний підхід до вихованців з урахуванням їхніх характеру, навичок і здібностей.

13.4. Фізична підготовка

Вправи для загального розвитку

Вправи без предметів

Вправи для м'язів рук і плечового поясу: рухи руками в різних положеннях - стоячи, сидячи, лежачи; згинання-розгинання, колові рухи, махові рухи, відведення-приведення, ривки, рухи під час ходьби, бігу тощо.

Вправи для м'язів шиї та тулуба: нахили та повороти голови; нахили тулуба уперед, назад, вбік, колові рухи, сполучення нахилів і поворотів тулуба; вправи на координацію рухів, формування правильної постави, розтягнення та розслаблення; піднімання прямих і зігнутих ніг лежачи на гімнастичній лавці.

Вправи для м'язів ніг: підйоми на носках; різноманітні рухи прямими та зігнутими ногами, махи перед собою та в боки; випади уперед і в боки, зміна випадів з додатковими пружистими рухами; підстрибування з різних положень, стрибки на місці та в русі.

Вправи з предметами

Вправи зі скакалкою: стрибки на одній та двох ногах, з однієї ноги на другу; підстрибування з подвійним обертом скакалки; стрибки зі скакалкою рухаючись прямо і по колу.

Вправи з набивним м'ячем: м'яч у руках - згинання-розгинання рук, колові рухи руками й тулубом; перекидання м'яча стоячи в парах і колі з різних положень (стоячи, стоячи на колінах, сидячи) різними способами - поштовхом від грудей, від плеча однією рукою, кидком двома руками через голову, між ніг; змагання на дальність кидка однією та двома руками; естафети з м'ячами.

Гімнастичні вправи

На гімнастичній лавці: сидячи - нахили та повороти тулуба, піднімання ніг або тулуба вгору, зведення-розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба в різноманітних положеннях; стрибки через лавку.

На гімнастичному канаті та жердині: лазіння по канату або жердині за допомогою рук і ніг, без допомоги ніг; піднімання ніг вгору у висі на двох руках; виси на одній руці.

На брусах: упор на руках; стійка на прямих руках; згинання-розгинання рук; утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба.

На перекладині: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі - підйом прямих або зігнутих ніг до перекладини, підйом переворотом; зіскоки.

На гімнастичній стінці: у висі - піднімання та опускання прямих ніг, утримання прямих ніг під різним кутом до тулуба, колові рухи ногами; стоячи біля стінки - нахили назад.

Акробатика: перекиди вперед і назад; міст з положення лежачи та нахилом назад; стійки на лопатках, голові та руках; переворот колесом.

Легкоатлетичні вправи

Легка атлетика: біг на короткі (30, 60, 100 м) та середні дистанції; кросовий біг на 1000 і 3000 м; стрибки в довжину і висоту; потрійний стрибок.

Плавання (якщо є умови): для новачків - засвоєння техніки одного із способів плавання; плавання на дистанції 25, 50, 100 м без урахування часу; ігри на воді; засоби порятунку потопаючих.

Спортивні ігри: волейбол, баскетбол, футбол, гандбол, теніс (на вибір і з огляду на можливості школи); рухливі ігри на розвиток уваги, координації та швидкості рухів (підбирають з урахуванням віку вихованців); естафети з подоланням перешкод.

Туризм: заміські мандрівки, походи "вихідного дня", туристичні походи.

Вправи для розвитку окремих якостей

Вправи на розвиток гнучкості

Махові рухи ногами в різних площинах.

Махові та колові рухи руками в різних площинах з максимальною амплітудою.

Вправи для розвитку рухливості суглобів.

Вправи для розтягування м'язів та зв'язок.

Вправи на розвиток спритності

Жонглювання тенісними м'ячами та іншими невеликими предметами.

Перекидання тенісними або гандбольними м'ячами в парах або трійках; кидки баскетбольного м'яча з поворотами; ведення м'яча з обходом партнера. Різноманітні вправи для розвитку рівноваги - ходьба із заплющеними очима, ходьба по брусу і тросу. Рухливі та спортивні ігри з м'ячем. Бар'єрний біг. Жонглювання футбольним м'ячем ногами.

Вправи на розвиток швидкісних якостей

Біг: на швидкість 30, 60 і 100 м; з раптовою зміною напрямку; з прискоренням за сигналом.

Стрибки: зі скакалкою з двома або трьома обертами за один підскік; в довжину з розбігу або з місця; з високим підніманням колін до грудей.

Вправи на розвиток координації

Спортивні ігри, акробатика, стрибки на батуті (якщо є умови).

Вправи на розвиток витривалості

Біг по пересіченій місцевості 1 - 15 км.

Плавання різноманітними способами 100 - 1000 м.

Вправи на розвиток сили

Підтягування на поперечці на двох та одній руці, на двох поперечках різної висоти (одна рука вище іншої); підтягування на планках різної ширини; утримання тіла в кінцевій точці підтягування на двох та одній руці.

Силові вправи для тулуба та шкі.

Виси на поперечці та планках з вантажем, на планках різної ширини на одній та двох руках.

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, у стійці на руках, в упорі на брусах; присідання на одній (двох) нозі.

Станова тяга гирі або гіперекстензія.

Швидкісно-силові вправи або кондиції

Багаторазове виконання ударів ногами без втрачання якості виконання.

13.5. Контрольні та атестаційні нормативи

Контрольні та атестаційні нормативи використовуються при комплектуванні навчальних груп наступного рівня підготовки згідно з Положенням про технічну атестацію федерації (табл. 13).

13.6. Інструкторська та суддівська практика

Інструкторська практика передбачає постійне вивчення та удосконалення знань і навичок щодо проведення практичних занять з фунакоші шотакан карате.

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у групах базової підготовки. Вихованці цих груп мають опанувати команди для вишикування групи та проведення стройових вправ, вміти провести розминку. З 3-го року навчання вони допомагають тренеру в проведенні занять у групах початкової підготовки, на 4-му - мають самостійно проводити заняття у цих групах, вміти виявляти помилки під час виконання технічних елементів і знати найпростіші методи їх виправлення, а також правильно показати технічний елемент і пояснити техніку його виконання.

Спортсмени груп підготовки до вищої спортивної майстерності повинні вміти провести заняття у групах початкової підготовки, базової підготовки та групах спеціалізованої підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики фунакоші шотакан карате, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх молодшим вихованцям.

13.7. Медичний контроль

Контроль фізичного стану здоров'я спортсменів здійснюється 4 рази на рік (один раз у 3 міс.) у лікарсько-фізкультурному диспансері обласного рівня.

14. ВИХОВНА РОБОТА

Мета виховної роботи - формування особистості гармонійно розвиненого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені, відданого обраному виду спорту. Мета визначає такі завдання:

виховання стійкої зацікавленості та цілеспрямованості, працездатності та наполегливості в оволодінні спортивною майстерністю;

формування здорових інтересів і потреб, дисциплінованості.

Таблиця 13

Виконання контролючих нормативів із загальної та спеціальної фізичної підготовки*

| Група | | | | | | | | | |
|--|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------------|---------------------|---|---------------------|
| | | Початкової підготовки | | Базової підготовки | | Спеціалізованої підготовки | | Підготовки до вищої спортивної майстерності | |
| Рік навчання | | | | | | | | | |
| Біг, с: | 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 3-й |
| 30 м | <u>5,9</u> 6,4 | <u>5,3</u> 5,8 | - | - | - | - | - | - | - |
| 60 м | - | - | <u>9,6</u> 10,2 | <u>9,0</u> 9,6 | <u>8,6</u> 9,1 | - | - | - | - |
| 100 м | - | - | - | - | - | <u>14,4</u> 14,9 | <u>13,9</u> 14,4 | <u>13,7</u> 14,2 | <u>13,3</u> 13,8 |
| Крос без урахування часу, м | <u>500</u> 300 | <u>1000</u> 500 | <u>1500</u> 1000 | <u>2000</u> 1500 | <u>3000</u> 2500 | - | - | - | - |
| Крос 3000 м з урахуванням часу (хлопці), хв. с | - | - | - | - | - | 11.00 | 10.55 | 10.54 | 10.52 |
| Згинання-розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів | <u>10</u> 5 | <u>15</u> 8 | <u>20</u> 12 | <u>25</u> 15 | <u>30</u> 17 | <u>35</u> 20 | <u>40</u> 25 | <u>45</u> 30 | <u>50</u> 35 |
| Стрибок у довжину з місця, см: | <u>100</u> 90 | <u>120</u> 100 | <u>130</u> 110 | <u>140</u> 120 | <u>150</u> 130 | <u>160</u> 135 | <u>170</u> 140 | <u>175</u> 145 | <u>180</u> 150 |
| Піднімання тулуба з положення лежачи на спині, к-сть разів | <u>10</u> 5 | <u>15</u> 10 | <u>20</u> 15 | <u>25</u> 20 | <u>30</u> 25 | <u>35</u> 30 | <u>40</u> 35 | <u>45</u> 40 | <u>50</u> 45 |

* У чисельнику - показники для хлопчиків, у знаменнику - для дівчат.

Продовження табл. 13

| Група | | | | | | | | | |
|---|-----------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|----------------------------|-------------------|---|-------------------|
| Початкової підготовки | | Базової підготовки | | | | Спеціалізованої підготовки | | Підготовки до вищої спортивної майстерності | |
| Рік навчання | | | | | | | | | |
| 1-й | 2-й | 1-й | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й | 2-й | 3-й | Увесь термін |
| Підтягування на перекладині, к-сть разів: | | | | | | | | | |
| хлопці: | | | | | | | | | |
| до 70 кг | - | - | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 |
| більше 70 кг | - | - | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 |
| дівчата | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Перекиди вперед-назад 30 с, к-сть разів | - | $\frac{6}{4}$ | $\frac{8}{6}$ | $\frac{10}{8}$ | $\frac{12}{10}$ | $\frac{14}{12}$ | $\frac{16}{14}$ | $\frac{18}{16}$ | $\frac{20}{18}$ |
| Стрибики зі скакалкою, к-сть разів | $\frac{70}{50}$ | $\frac{100}{70}$ | $\frac{150}{100}$ | $\frac{200}{150}$ | $\frac{250}{200}$ | $\frac{300}{250}$ | $\frac{350}{300}$ | $\frac{400}{350}$ | $\frac{450}{400}$ |
| Нанесення ударів за 15 с, к-сть разів: | | | | | | | | | |
| лівою рукою | - | - | 15 | 33 | 60 | 62 | 64 | 66 | 68 |
| правою рукою | - | - | 17 | 35 | 62 | 64 | 66 | 68 | 70 |
| Нанесення ударів за 15 с, к-сть разів: | | | | | | | | | |
| лівого ногою | - | - | 7 | 10 | 15 | 18 | 20 | 25 | 27 |
| правого ногою | - | - | 9 | 12 | 17 | 20 | 22 | 27 | 29 |
| | | | | | | | | | 30 |

Виховна робота проводиться на навчально-тренувальних заняттях, змаганнях, а також у повсякденному житті.

Становлення моральних якостей передбачає прищеплення почуття колективізму, дружби й товариськості, обов'язку і відповідальності, виховання дисциплінованості, скромності та культури поведінки.

Трудове виховання спрямоване на формування працьовитості, прагнення досягти високих спортивних результатів, самостійності.

Естетичне виховання сприяє гармонійному розвитку вихованців, наділяє їх тонким відчуттям прекрасного в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера-викладача; відповідна організація навчально-тренувального процесу; атмосфера працьовитості, взаємодопомоги, творчості; шановне відношення до традицій школи; система морального стимулювання; шефство досвідчених спортсменів.

Основні форми виховної роботи:

урочисте зарахування до спортивної школи; перегляд змагань та їхнє обговорення; змагальна діяльність спортсменів, її аналіз; регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності вихованців школи; проведення тематичних свят; зустрічі з прославленими спортсменами; екскурсії та походи в театри, музеї, на виставки; тематичні диспути та бесіди; участь у підготовці місць тренувань і змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Биджиев С. В. Сетокан каратэ-до. С-Петербург: Алмаз, 1994.
2. Вихман Вольф-Дитер. Школа каратэ-до. Искусство ката. - М.: Советский спорт, 1991.
3. Галан В.В. Данкай. Пособие для инструкторов каратэ-до. - Черновцы, 1995.
4. Геселевич В.А. Медицинский справочник тренера. - М.: ФиС, 1976.
5. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо - традиция боевых искусств. - М.: АНС-принт, 1991.
6. Коваль С. И. Холин Ю.Е. Дух воина. - Краснодар: Маерли, 1993.
7. Котов И. В., Снустиков Г. К. Каратэ-до Досинкан. - М.: ХГС, 1992.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1977.
9. Миллер Дон. Искусство Дзю-дзюцу. - Минск: Харвест, 1997.
10. Миллмэн Дэн. Путь мирного воина. - К.: София, 1997.
11. Накаяма Масатоши. Динамика каратэ. - М.: Гранд, 1998.
12. Нитобэ Инадзо. Бусидо - дух Японии. - К.: София, 1997.
13. Нишияма Хидетака, Браун Ричард. Каратэ, или искусство борьбы пустой рукой. - Харьков: Рубикон, 1994.
14. Ояма Масатоши. Философия Каратэ. - Калининград: Роза, 1993.
15. Пантелеев М.В. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделений спортивных школ. - М.: Госкомспорт СССР, 1981.
16. Положення про позашкільний навчально-виховний заклад. - К.: Кабінет Міністрів України, 26.01.1994.
17. Стивенс Джон. Три мастера будо. - К.: София, 1997.
18. Тарас А. Е. Боевые искусства - 200 школ боевых искусств Востока и Запада. - Минск: Харвест, 1996.
19. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. - К.: Здоровье, 1986.
20. Трусов О. В. Каратэ-до - теория и практика. - К.: Славянский клуб, 1994.
21. Флоке Алан. Самозащита. - М.: Гранд, 1998.
22. Фомин В.П. Филин В.П. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
23. Іцуноцумо Ямамото. Хагакурэ - книга самурая. С-Петербург: Евразия, 1996.
24. Ямагучи Госэй. Основы Годзю-Рю каратэ. - М.: Гранд, 1998.
25. Velte Herbert. Lexikon karate. - Bratislava: Alfa, 1986.
26. Kanazawa Hirokazu. S.K.I. Kumite kyohan. - Tokyo, 1993.
27. Kanazawa Hirokazu. Shotokan karate international. Kata. - Tokyo, 1995.
28. Wolf Horst. Judoselbstverteidigung. - Berlin: Sportverlag, 1986.

ЗМІСТ

| | Стор. |
|--|-------|
| ВСТУП | 3 |
| 1. МЕТА Й ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 3 |
| 2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА КОМПЛЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП..... | 5 |
| 3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ..... | 7 |
| 4. ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ..... | 8 |
| 5. КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ... | 9 |
| 6. ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 11 |
| 7. СТРУКТУРА ТРЕНУВАННЯ В МІКРОЦИКЛАХ..... | 12 |
| 7.1. Побудова та типи мікроциклів..... | 12 |
| 7.2. Сполучення мікроциклів у мезоциклі..... | 14 |
| 8. ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ..... | 15 |
| 8.1. Структура заняття | 15 |
| 8.2. Основна педагогічна спрямованість занять | 17 |
| 9. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ..... | 17 |
| 9.1. Відбір..... | 17 |
| 9.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу..... | 18 |
| 10. ГРУПИ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 23 |
| 10.1. Відбір..... | 23 |
| 10.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу..... | 23 |
| 11. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ | 35 |
| 11.1. Відбір..... | 35 |
| 11.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу..... | 35 |
| 12. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ | 47 |
| 12.1. Відбір..... | 47 |
| 12.2. Планування та організація навчально-тренувального процесу..... | 48 |
| 13. ЗМІСТ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОКРЕМИХ ВІДІВ ПІДГОТОВКИ..... | 52 |
| 13.1. Теоретична підготовка | 52 |
| 13.2. Технічна підготовка | 55 |
| 13.3. Морально-вольєвa підготовка | 56 |
| 13.4. Фізична підготовка | 57 |
| 13.5. Контрольні та атестаційні нормативи | 59 |
| 13.6. Інструкторська та суддівська практика | 59 |
| 13.7. Медичний контроль..... | 59 |
| 14. ВИХОВНА РОБОТА | 59 |
| ЛІТЕРАТУРА..... | 63 |

ФУНАКОШІ ШТОТОКАН КАРАТЕ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свінцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Формат

Тираж