

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХАРКІВСЬКІЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
МІСЬКОГО ГОСПОДАРСТВА імені О. М. БЕКЕТОВА**

Методичні вказівки
до практичних занять
з дисциплін

«Фізична культура», «Фізичне виховання».

**ТРАДИЦІЙНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З КАРАТЕ**

*(для студентів денної форми навчання всіх
спеціальностей університету)*

ХАРКІВ – ХНУМГ – 2014

Методичні вказівки до практичних занять з дисциплін «Фізична культура», «Фізичне виховання». «Традиційна навчальна програма з карате» (для студентів денної форми навчання всіх спеціальностей університету) / Харк. нац. ун-т міськ. госп-ва ім. О. М. Бекетова; уклад. : О. О. Ястребов. – Х. : ХНУМГ, 2014. – 71 с.

Укладач: О. О. Ястребов

Рецензент: В. М. Клочко

Рекомендовано кафедрою фізичного виховання та спорту,
протокол № 4 від 06.11.2012

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
1 МЕТА Й ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	7
2 РЕЖИМ РОБОТИ ТА КОМПЛЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП.....	9
3 ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	11
4 ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ.....	12
5 КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	13
6 ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	15
7 СТРУКТУРА ТРЕНУВАННЯ В МІКРОЦИКЛАХ.....	16
7.1 Побудова програм і типи мікроциклів.....	16
7.2 Сполучення мікроциклів у мезоциклі.....	18
8 ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ.....	19
8.1 Структура заняття.....	19
8.2 Основна педагогічна спрямованість занять.....	20
9 ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	22
9.1 Відбір.....	22
9.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу.....	22
10 ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	25
10.1. Відбір.....	25
10.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу.....	26

11 ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	40
11.1 Відбір.....	40
11.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу.....	40
12 ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	57
12.1 Відбір.....	57
12.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу....	57
13 ЗМІСТ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОКРЕМИХ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ.....	60
13.1 Теоретична підготовка.....	60
13.2 Технічна підготовка.....	64
13.3 Морально-вольова підготовка.....	64
13.4 Загальна фізична підготовка.....	65
13.5 Спеціальна фізична підготовка.....	66
13.6 Контрольні та атестаційні нормативи.....	67
13.7 Інструкторська та суддівська практика.....	67
13.8 Медичний контроль.....	68
14 ВИХОВНА РОБОТА.....	68
Список джерел.....	69

ВСТУП

Традиційна навчальна програма з карате (далі – Програма), навчальні плани підготовки для груп новачків, спеціалізації та вищої спортивної майстерності складені на підставі нормативних документів Міністерства освіти, Міністерства фінансів, Міністерства охорони здоров'я та нормативних документів з фізичної культури і спорту, які регламентують роботу в спортивних єдиноборствах. Програма та навчальні плани трирічної підготовки для груп новачків, спеціалізації та вищої спортивної майстерності складені із урахуванням передового досвіду роботи по підготовці кваліфікованих спортсменів і результатів науково-методичних досліджень авторів.

Основні завдання Програми та навчальних планів:

розвернути на кафедрі підготовку всебічно розвинутих студентів-спортсменів високої кваліфікації для поповнення збірних команд Академії;

підготувати з числа студентів-спортсменів суддів та волонтерів із спортивних єдиноборств;

підготувати засади створення на кафедрі методичного центру та лабораторії медично-педагогічних досліджень із спортивних єдиноборств;

надавати допомогу студентам-спортсменам, суддям та волонтерам в організації позанавчальної самостійної роботи;

проводити подальший розвиток навчально-тренувальної роботи у відділенні спортивного удосконалення та методичне керівництво навчально-тренувальною роботою відділення загальної фізичної підготовки.

З метою вирішення цих завдань склад науково-педагогічних працівників із спортивних єдиноборств кафедри у своїй повсякденній діяльності має приділяти особливу увагу створенню умов для проведення систематичних цілорічних занять, прищеплювати студентам інтерес до обраного виду спортивних єдиноборств, покращувати науково-методичну і матеріальну базу. Кафедра щорічно може вносити часткові зміни у зміст Програми, робочих навчальних планів, порядок і форми засвоєння навчального матеріалу, додержуючись основного напрямку Програми. Навчальна робота у відділенні спортивного удосконалення з карате організується на підставі Програми, робочих навчальних планів і проводиться циклічно, цілорічно.

Зарахування до навчальних груп спортивних єдиноборств здійснюється шляхом відбору здібних до занять студентів на підставі їх власного бажання. Обов'язковою умовою зарахування є виконання студентами установлених нормативів згідно цієї Програми та

лікарський дозвіл, після ретельного медичного обстеження. Зарахування студентів до навчальних груп спортивних єдиноборств проводиться на початку вересня за підсумками соціологічного опитування та подальшого відбору з урахуванням результатів педагогічно-медичних спостережень і показників медичного контролю.

При переведенні з навчальної групи новачків до іншої групи, а також кожного року навчання студенти повинні пройти медичне обстеження і отримати лікарський дозвіл для занять в групах єдиноборств та виконувати нормативи цієї Програми. З метою забезпечення цілорічної підготовки, навчання єдиноборствам та активного відпочинку під час канікул, студенти-спортсмени працюють по індивідуальним програмам.

Заняття із засвоєння теоретичного та методичного матеріалу Програми проводяться у вигляді лекцій-бесід, семінарів та пояснень викладачів-тренерів та медичних працівників на практичних заняттях і консультаціях. Практичний матеріал Програми вивчається на навчальних тренуваннях, які проводяться у формі групових занять з індивідуальною спеціалізацією.

У процесі навчання студенти-спортсмени мають здобути теоретичні знання, навички з техніки й тактики ведення спортивної боротьби, а також навички, потрібні для суддівства та організації змагань карате.

Суддівську та волонтерську практику студенти-спортсмени проходять на навчально-тренувальних заняттях і змаганнях. Під час проведення навчально-тренувальних занять і змагань тренери-викладачі зобов'язані суворо дотримуватись установлених вимог до медичного контролю за станом здоров'я студентів-спортсменів, заходів щодо запобігання травм і забезпечення належних санітарно-гігієнічних умов місць занять та обладнання.

У процесі навчання і тренування вирішуються виховні завдання, які є головними складовими етикету єдиноборця. Тренери-викладачі виховують у студентів-спортсменів любов до етикету єдиноборця, спортивної праці, виховання, освіти й навчання, почуття відповідальності, дисципліни й поваги до старших, університету і колективу. Навчальний процес, його організація планується і виконується *методичним центром КФВіС із спортивних єдиноборств*. В групах спортивних єдиноборств постійно присутня висока вимогливість до відвідування занять і виконання спортивного етикету та правил боротьби. Особливе значення має особистий приклад поведінки тренера-викладача. Тренер-викладач слідкує за успішністю навчання в ХНУМГ ім. О. М. Бекетова студентів-спортсменів, виконанням покладених на них обов'язків, підтримує зв'язок з деканатами, кафедрами, а коли необхідно і з батьками спортсменів-студентів, виконує функції куратора студентської групи.

1 МЕТА Й ЗАВДАННЯ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасна спортивна підготовка – складна система з багатьма чинниками, містить у собі мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови, що забезпечують досягнення спортсменом найвищих показників, а також організаційно-педагогічний процес підготовки до змагань.

Як багатокомпонентна система, підготовка спортсмена охоплює: спортивне тренування; змагання як засіб реалізації підготовки; позатренувальні та позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренувань та участі у змаганнях.

Спортивне тренування - це спеціалізований процес, який ґрунтується на використанні фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до здобуття найвищих показників у обраному виді спорту.

Спортивне тренування має за мету досягнення максимально можливого для окремої особи рівня фізичної, техніко-тактичної та психічної підготовленості, який зумовлений специфікою виду спорту та вимогами щодо здобуття високих результатів у змагальній діяльності (головна мета - перемога на чемпіонатах світу, Європи як змагань найвищого рангу, проміжна - перемога на Кубках світу, Європи, чемпіонатах України, області, міста).

Як спеціалізований процес, спортивне тренування має свої специфічні завдання:

- підвищення рівня функціональних можливостей організму;
- досягнення високого рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості;
- оволодіння раціональною технікою й тактикою;
- підготовка спортсменів високої кваліфікації для збірних команд України, області, міста, спортивних товариств і відомств;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду для ефективної тренувальної та змагальної діяльності;
- виховання морально-вольових якостей;
- підготовка з-поміж юних спортсменів інструкторів на громадських засадах і суддів;
- сприяння розвитку дитячого та юнацького спорту;
- разом із загальноосвітніми школами відбір і виявлення спеціалізації учнів з виду спорту.

Процес багаторічної підготовки спортсменів здійснюється з використанням основних методів спортивного тренування, різноманітних силових вправ (на розвиток аеробних і анаеробних можливостей, гнучкості, координації руху тощо), які впливають на покращання фізичних якостей та технічну майстерність спортсменів, а також вправ, обумовлених специфікою виду спорту.

У системі спортивної підготовки всі методи навчально-тренувального процесу складають такі її види: технічна, тактична, фізична, психологічна, теоретична, морально-вольова та змагальна.

Технічна підготовка включає три основні розділи:

kihon (базова техніка);

kata (стандартизовані комплекси технічних елементів);

kumite (поєдинки).

Тактична підготовка - вивчення тактики ведення змагального двобою.

Фізичну підготовку поділяють на:

загальну фізичну підготовку, яка скерована на підвищення загальної працездатності;

спеціальну фізичну підготовку, яка спрямована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ, розвинення функціональних якостей, координаційних здібностей та спеціальних фізичних якостей.

Головна мета **психологічної підготовки** - досягнення стану психічної готовності спортсменів до основних змагань сезону.

Теоретична підготовка передбачає формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної реалізації в обраному виді спорту. Вона може здійснюватись як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, вивчення кінограм, аналізу підготовки найсильніших спортсменів світу, України з подальшим розглядом основних особливостей їх техніки.

Мета **морально-вольової підготовки** - формування особистості гармонійно розвиненого спортсмена, здатного гідно представляти Україну на міжнародній спортивній арені.

Змагальна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, досягнення стабільності виступів.

2 РЕЖИМ РОБОТИ ТА КОМПЛЕКТУВАННЯ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Таблиця 1 – Навчальні плани відділень загальної фізичної підготовки, спортивного удосконалення з карате

Зміст занять	Групи								
	ВЗФП			ВСУ					
	Навчально-тренувальні (НТ)			Спортивного удосконалення (СУ)			Вищої спортивної майстерності (ВСМ)		
	Рік навчання								
	Блок НТ			Блок СУ			Блок ВСМ		
	Модулі	1 - й	2 - й	3 - й	1 - й	2 - й	3 - й	1 - й	2 - й
1. Теоретико-методична підготовка	9	9	9	9	9	9	18	18	18
2. Практична підготовка:	118	118	118	120	120	120	107	107	107
загальна фізична	82	82	82	80	80	80	60	60	60
спеціальна фізична	36	36	36	40	40	40	57	57	57
вивчення та удосконалення техніки й тактики	12	18	24	24	36	48	48	60	72
3. Підготовка до змагань:	12	18	24	24	36	48	48	60	72
суддівство	1	2	3	4	5	6	7	8	9
рекреація	48	48	48	96	96	96	104	104	104
нормативи	10	10	12	12	12	14	18	18	24
4. Змагання	Згідно календарного плану спортивних змагань								
Разом	210	210	210	280	280	280	350	350	350
5. Самостійна робота	70	140	210	140	210	280	280	280	280
Усього	280	350	420	420	490	560	630	630	630

Основні форми навчально-тренувальної роботи:

групові теоретичні заняття (лекції, бесіди викладачів-тренерів з конкретних тем з контрольними питаннями);

практичні заняття і тренування відповідно до вимог програми;

індивідуальні заняття згідно з планами тренувальних занять;

навчально-тренувальні заняття під час навчально-тренувальних зборів;

перегляд та аналіз навчальних кінофільмів, відеозаписів, слайдів тощо;

інструкторська та суддівська практика;

участь спортсменів у змаганнях і показових виступах.

Крім того, студенти зобов'язані щоденно виконувати ранкову гімнастику, а також завдання тренерів щодо відпрацювання структури змагальних, спеціально-допоміжних і вправ із ЗФП.

Підготовка студентів від новачка до ЗМС є єдиною системою, структурні частини якої обопільно поєднані в досягненні заздалегідь визначеної мети. У процесі багаторічної підготовки виділяють п'ять етапів:

початкової підготовки;

попередньої базової підготовки;

спеціалізованої базової підготовки;

максимальної реалізації індивідуальних можливостей;

збереження вищих досягнень.

Відповідно до загальних вимог до спортивних шкіл визначаються й основні завдання роботи з кожною навчальною групою (табл. 1):

групи початкової підготовки - виявлення здібних учнів і попередній відбір; виховання зацікавленості до занять карате, працьовитості й дисциплінованості; всебічна фізична підготовка та оволодіння засадами техніки виду спорту; розвинення рухових якостей, гнучкості, координації, загальної витривалості, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем;

групи попередньої базової підготовки - всебічна фізична підготовка та розвинення спеціальних фізичних здібностей; розвиток гнучкості, швидкості, спритності; вивчення та удосконалення структури виконання основних і спеціально-допоміжних вправ, підвищення спеціальної працездатності шляхом поступового підвищення тренувальних навантажень; вивчення тактики поєдинку в змаганнях; виховання вольових якостей, самостійності, дисциплінованості працьовитості; залучення до змагальної діяльності;

групи спеціалізованої базової підготовки - побудова бази загальної та спеціальної фізичної підготовки до рівня вищих досягнень; розвиток спеціальних фізичних якостей; підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення стабільності виступів у змаганнях усіх рівнів та удосконалення змагального досвіду;

групи підготовки до вищих досягнень - значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень; досягнення високих результатів в карате; подальший розвиток спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості для досягнення високої спортивної майстерності у змаганнях самого високого рівня; досягнення високого рівня теоретичної підготовки щодо методики спортивного тренування.

3 ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ

Структура підготовки протягом року обумовлюється головним завданням, на рішення якого спрямоване тренування на даному етапі багаторічного удосконалення. Тому природно, що побудова річної підготовки на першому етапі, де основним завданням є створення (на ґрунті гармонійного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я) технічних і функціональних передумов для ефективного удосконалювання надалі, принципово відрізняється від побудови підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

На першому і другому етапах багаторічного удосконалення підготовка передбачає переважно рівномірно-поступове вирішення завдань техніко-тактичної, фізичної, психологічної підготовки спортсменів. На подальших етапах з метою максимального розкриття індивідуальних можливостей спортсменів для досягнення найвищих спортивних результатів і успішного виступу в змаганнях структура річної підготовки набуває більш складного характеру, що обумовлюється багатьма чинниками. У їхньому числі в першу чергу варто назвати: специфічні особливості єдиноборств і закономірності становлення в них основних складових спортивної майстерності; необхідність підготовки спортсмена до участі в конкретних змаганнях (наприклад, у чемпіонаті Європи чи світу); індивідуальні адаптаційні можливості організму спортсмена, структура його підготовленості, зміст попереднього тренування. Принциповою особливістю річної підготовки є те, що вона будується на ґрунті самостійних структурних утворень, всі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням - досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечує успішний виступ у головних змаганнях.

Річне тренування з одним макроциклом називається одноцикловим, двох - двоцикловим, трьох - трьохцикловим і т.д. Останніми роками апробовані різні варіанти чотирьохциклової, п'ятициклової й навіть шести- та семициклової побудови річної підготовки. У кожному макроциклі виділяють три періоди - підготовчий, змагальний, перехідний. За умов багатоциклової побудови тренувального процесу протягом року часто використовуються варіанти, що отримали назви «здвоєного», «строєного» і т.д. циклів. У цих випадках перехідні періоди між першим і другим, другим і третім і т.д. макроциклами не плануються, а змагальний період одного макроциклу повільно переходить у підготовчий період наступного.

Тенденція до постійного розширення календаря спортивних змагань, з-поміж яких досить багато відповідальних, розподілених більш-менш рівномірно, викликала появу 3-5 і більше макроциклів протягом року.

4 ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ

Основним чинником, що визначає ступінь впливу тренувального заняття на організм спортсмена, є величина навантаження (табл. 2).

Тренованість спортсмена поділяється на загальну і спеціальну: перша характеризується процесом пристосування організму до неспецифічних і загальних фізичних вправ, спрямованих на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей і розвиток фізичних властивостей стосовно різних режимів м'язової діяльності; друга - процесом удосконалення конкретного виду м'язової діяльності, який вибирається відповідно до спортивної спеціалізації.

У процесі розвитку та удосконалення рівня тренованості спортсмена виділяють три етапи: підвищення тренованості; становлення спортивної форми; зниження тренованості. Досвід практики показує, що кожен з етапів з визначеним ступенем імовірності відповідає періодам тренування - підготовчому, передзмагальному і перехідному. Можна вважати, що ці періоди є послідовними ступенями процесу управління спортивною формою.

Таблиця 2 – Характеристика видів навантаження

Навантаження	Критерій обсягу навантаження	Вирішуване завдання
1	2	3
Мале	Перша фаза періоду стійкої працездатності (15-20 % обсягу роботи, виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, прискорення процесів відновлення після навантажень
Середнє	Друга фаза стійкої працездатності (40-60 % обсягу роботи, виконуваної до настання явного стомлення)	Підтримання досягнутого рівня підготовленості, вирішення окремих завдань підготовки
Значне	Фаза прихованого (компенсованого) стомлення (60-75 % обсягу роботи, виконуваної до настання явного стомлення)	Стабілізація і подальше підвищення підготовленості
Велике	Явне стомлення	Підвищення підготовленості

Враховуючи, що спортивна форма не може утримуватись тривалий час (протягом усього року), а шлях до нової проходить через витрачання старої, весь період підготовки спортсменів визначається чіткою циклічністю.

5 КОНТРОЛЬ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів на підставі об'єктивної оцінки різноманітних сторін їх підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму. Об'єктом контролю у спорті є зміст навчально-тренувального процесу, змагальної діяльності, стан різноманітних сторін підготовленості спортсменів, їх працездатність. Прийнято виділяти наступні види контролю – етапний, поточний, оперативний. Етапний контроль дозволяє оцінити довготривалий тренувальний ефект як результат багаторічної підготовки. Поточний контроль проводиться для оцінки поточного стану, який є наслідком серії навантажень кількох занять, змагальних чи тренувальних мікроциклів. Оперативний контроль передбачає оцінку оперативного стану – термінових реакцій організму спортсмена на навантаження у процесі декількох занять. Під комплексним контролем розуміється паралельне застосування етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження спортсменів для всебічної оцінки їх підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів. Комплексний контроль вимагає застосування методів педагогічного, соціально-психологічного та медико-біологічного контролю. Педагогічний контроль дає можливість оцінити рівень техніко-тактичної та фізичної підготовленості, особливості виступу в змаганнях, динаміку спортивних результатів, структуру та зміст тренувального процесу тощо. Соціально-психологічний контроль пов'язаний з вивченням особистості спортсмена, його психічного стану та підготовленості, загального мікроклімату в групі, умов тренувальної та змагальної діяльності. Медико-біологічний контроль передбачає оцінку стану здоров'я, можливостей різних функціональних систем організму, окремих його органів та механізмів, які несуть значне навантаження у тренувальній та змагальній діяльності спортсмена.

Контроль фізичної підготовленості спортсменів здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня розвитку їх фізичних якостей - швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

Контроль швидкості. Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми її прояву. Перші контролюються за часом виконання вправи (наприклад, час подолання спринтерських дистанцій), другі - шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

Під час організації контролю та вибору тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення:

показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: спортсмени, які показують кращі показники в одній ситуації, - більш швидкі також в інших;

показники простої специфічної реакції мало взаємозв'язані, тому що моторний компонент реакції істотно впливає на загальну тривалість реакції;

немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників

складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка виявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє спортсмену розвинути потрібну швидкість у поєдинку. Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, а також засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшують дії спортсмена, і спеціально-підготовчі вправи.

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80% максимальної та більше. Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90-95% максимальної та вище звичайно перевершує 20% загального обсягу тренувальної роботи. Зона тренувального навантаження інтенсивністю 80-90% максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки потрібно також включати тренувальні навантаження у зоні 90-100%. Тренувальні навантаження у зонах 80-90%, 90-100% безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає:

уміння спортсмена виконувати координаційно-складні вправи;
точність виконання координаційно-складних вправ;
швидкість оволодіння новими навичками;
швидкість перебудови рухової діяльності та координацію рухів у зв'язку із зміною зовнішніх умов.

Під час тестування координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів:

відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної спортсменом, її раціональній структурі;

нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. При виконанні таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їх узгодженість, час виконання тесту.

Контроль витривалості здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і розвиток стомлення.

Умовно виділяють та оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості :

фізичну, що залежить від м'язової діяльності;
емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язаних з емоційними переживаннями;

сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи;

розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від ситуації під час проведення поєдинків.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей спортсменів, які визначаються при статичному та динамічному режимах м'язової роботи.

Динамічна сила оцінюється за часом виконання спортсменом того або іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100% максимальної інтенсивності).

Статична сила вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль гнучкості проводиться з метою визначення здібностей спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою, яку оцінюють у градусах і лінійних вимірах.

Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності скелетних м'язів, пасивна - за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил (допомога партнера, використання обтяжень тощо).

6 ЗАГАЛЬНА СТРУКТУРА РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У підготовчому періоді першого макроциклу (табл. 3) ставиться завдання побудови функціонального фундаменту для тренування протягом року та участі у серії підготовчих змагань. Різноманітні завдання спеціальної підготовки, які сприяють успіху у виступах спортсмена на головних змаганнях року, вирішуються на протязі усього спеціально-підготовчого періоду. Змагальний період включає в себе відбірні змагання та прикидки до головних змагань року.

Другий макроцикл найбільш насичений змагальною діяльністю. У спеціально-підготовчому періоді змагання місцевого рівня є засобом підготовки до головних змагань року. Наприкінці другого макроциклу відбуваються головні змагання року (чемпіонат країни, Європи, світу).

Таблиця 3 – Структура річної підготовки для груп попередньої базової підготовки

Місяць												
IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Макроцикл												
Перший						Другий						
Період												
Підготовчий			Спеціально-підготовчий		Змагальний	Спеціально-підготовчий		Змагальний			Перехідний	
Мезоцикл												
Втягувальний	Базовий	Контрольно-підготовчий	Передзмагальний	Змагальний (відбірні змагання)	Контрольно-підготовчий	Передзмагальний	Змагальний (відбірні змагання)	Змагальний (головні змагання)				

Варто розрізняти втягувальні, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основним завданням втягувального мезоциклу є поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується застосуванням вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної фізичної підготовки.

У базовому мезоциклі проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсмена, розвитку фізичних якостей, становленню технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма характеризується розмаїтістю засобів, великою за обсягом й інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У контрольно-підготовчих мезоциклах синтезуються (стосовно до специфіки змагальної діяльності) можливості спортсмена, досягнуті в попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Характерною рисою тренувального процесу в цей час є широке застосування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, максимально наближених до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли призначені для усунення дрібних недоліків, виявлених у ході підготовки спортсмена, удосконалення його технічних можливостей. Особливого місця в цих мезоциклах набуває цілеспрямована психічна і тактична підготовка.

Кількість і структура змагальних мезоциклів у тренуванні спортсменів визначаються особливостями спортивного календаря, кваліфікацією та ступенем підготовленості спортсменів.

7 СТРУКТУРА ТРЕНУВАННЯ В МІКРОЦИКЛАХ

7.1 Побудова програм і типи мікроциклів

Мікроциклом прийнято називати серію занять, проведених протягом декількох днів, що забезпечують комплексне вирішення завдань, планованих на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3-4 до 10-14 днів. Найбільш поширені семиденні мікроцикли (табл. 4), що, збігаючись за тривалістю з календарним тижнем, добре узгоджуються із загальним режимом життя тих, хто займається спортом. Мікроцикли іншої тривалості звичайно планують у змагальному періоді, що пов'язано з необхідністю зміни режиму діяльності, формування специфічного ритму працездатності за конкретних умов майбутніх відповідальних змагань.

Розрізняють наступні типи мікроциклів: втягувальні, ударні, підвідні, змагальні та відновлювальні.

Втягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Застосовуються на першому етапі підготовчого періоду, ними часто починаються мезоцикли. Ці мікроцикли відрізняються невисоким сумарним навантаженням у порівнянні з навантаженням наступних ударних мікроциклів. Особливо

невеликим є навантаження таких мікроциклів на початку року, після перехідного періоду. Надалі, у міру підвищення підготовленості спортсменів, сумарне навантаження втягувальних мікроциклів може зростати і досягати 70-75 % навантаження наступних ударних мікроциклів. Основна спрямованість, склад засобів і методів тренування мають повною мірою відповідати загальній спрямованості тренувального процесу конкретного періоду чи етапу підготовки. Особливо важливо, щоб їхній зміст забезпечував підготовку спортсменів до конкретних навантажень наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, високими навантаженнями. Їхньою основною метою є стимуляція адаптаційних процесів в організмі спортсменів, вирішення основних завдань техніко-тактичної, фізичної, психічної та інтегральної підготовки, тому ударні мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду. Широко застосовуються ударні мікроцикли й у змагальному періоді.

Відновлювальними мікроциклами звичайно завершується серія ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основна роль цих мікроциклів зводиться до забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсмена. Це обумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке застосування в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсмена до змагань. Зміст цих мікроциклів може бути дуже різноманітним і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, його індивідуальних особливостей та особливостей підготовки на заключному етапі. Залежно від цих чинників у підвідних мікроциклах може відтворюватися режим майбутніх змагань з урахуванням питань повноцінного відновлення і психологічного настроювання.

Змагальні мікроцикли будуються відповідно до програми змагань. Структура і тривалість цих мікроциклів визначаються специфікою змагань, номерами програми, в яких бере участь конкретний спортсмен, загальною кількістю двобоїв і паузами між ними. В усіх випадках заходи, що складають структуру цих мікроциклів, спрямовані на забезпечення оптимальних умов для успішної змагальної діяльності. Проте незалежно від цього в змагальних мікроциклах насамперед увага має бути звернена на повноцінне відновлення і забезпечення умов для досягнення піка працездатності спортсменів у дні основних стартів. Це вимагає організації спеціального режиму змагальної підготовки, відпочинку і тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, застосування засобів відновлення.

Таблиця 4 – Приблизна схема тренувального мікроциклу

День тижня	Заняття	Спрямованість заняття	Тривалість, хв.	Навантаження
Понеділок	1-е	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	120	Середнє
Вівторок	2-е	Підвищення витривалості під час роботи аеробного характеру	120	Середнє
Середа	3-е	Підвищення швидкісних можливостей	120	Мале
Четвер	4-е	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	120	Мале
П'ятниця	5-е	Комплексна (з послідовним вирішенням завдань)	120	Середнє
Субота	6-е	Так само	120	Мале
Неділя		Відпочинок	-	-

7.2 Сполучення мікроциклів у мезоциклі

Виходячи із завдань, поставлених у мезоциклі, у тренуванні спортсменів можуть застосовуватися мікроцикли, засоби і спрямованість яких сприяють переважно підвищенню рівня окремих сторін підготовленості, здійсненню інтегральної підготовки чи відновленню і створенню умов для перебігу адаптаційних процесів після великих сумарних навантажень попередніх мікроциклів. Широко також поширені мікроцикли, в яких паралельно враховуються всі основні завдання спеціальної підготовки. Сумарне навантаження різних мікроциклів може коливатися в широких межах. Залежно від кількості занять з великими навантаженнями процес відновлення функціональних можливостей організму спортсмена після сумарного навантаження мікроциклу може або завершитися через кілька годин після останнього заняття, або затягтися на декілька днів. Тому наступний мікроцикл може проводитися на тлі відновлення після навантаження попереднього мікроциклу чи на тлі вираженого стомлення. Сучасне тренування кваліфікованих спортсменів-каратистів у найбільш напружені періоди підготовки характеризується накопиченням навантажень окремих мікроциклів і стомленням, яке прогресує, від одного мікроциклу до іншого. Це сприяє граничній мобілізації

можливостей функціональних систем організму, висуває високі вимоги до психічної сфери спортсмена. Проте ефект буде досягнутий лише в тому випадку, коли після декількох тренувальних мікроциклів (кожний з яких збільшує стомлення, викликане попереднім) проводиться відносно розвантажувальний мікроцикл, що дозволяє відновити функціональні можливості спортсмена і забезпечити ефективний перебіг адаптаційних процесів. Ігнорування цього положення неминуче призводить до фізичного і нервового перевтомлення.

Сполучення і сумарне навантаження мікроциклів у мезоциклах багато в чому залежать від етапу багаторічної підготовки. Ідентичні за спрямованістю мезоцикли на більш ранніх етапах багаторічної підготовки порівняно з етапом максимального використання індивідуальних можливостей характеризуються не тільки меншим сумарним обсягом тренувальної роботи, трохи іншими її спрямованістю та змістом, але й меншим навантаженням в окремих мікроциклах, більш щадним режимом роботи. Підбір мікроциклів різних типів, їхнє сумарне навантаження, особливості сполучення визначаються також типом мезоцикла.

8 ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЗАНЯТТЯ

8.1 Структура заняття

В окремому тренувальному занятті, що є самостійною структурною одиницею процесу підготовки, можуть застосовуватися різні засоби, спрямовані на вирішення завдань фізичної, техніко-тактичної, психічної та інтегральної підготовки, створюються передумови для ефективного перебігу адаптаційних і відновлювальних процесів в організмі спортсмена. Структура заняття визначається багатьма чинниками: його мета й завдання; закономірні коливання функціональної активності організму спортсмена в процесі більш-менш тривалої м'язової діяльності; величина навантаження; особливості підбору і сполучення тренувальних вправ; режим роботи й відпочинку тощо.

Існуюча структура заняття, що складається з підготовчої, основної й заключної частин (табл. 5), визначається закономірними змінами функціонального стану організму спортсмена під час роботи.

В **підготовчій** частині проводяться організаційні заходи й безпосередня підготовка спортсмена до виконання програми основної частини заняття. Чіткий початок заняття дисциплінує спортсменів, привчає їх до злагоджених дій, зосереджує увагу на майбутній діяльності. За умови правильного настроювання на виконання програми заняття виникає *передстартовий стан* - підвищення активності основних функціональних систем організму, що сприяє більш швидкій підготовці його до майбутньої роботи. Проведення в цій частині заняття *розминки* (виконання комплексу спеціально підібраних вправ) сприяє оптимальній підготовці спортсмена до майбутньої роботи.

В **основній частині** заняття вирішуються його головні завдання. Виконувана робота може бути найрізноманітнішою і повинна забезпечувати підвищення різних сторін спеціальної фізичної й психічної підготовленості, удосконалення оптимальної техніки, тактики тощо. Тривалість основної частини заняття залежить від характеру та методики застосовуваних вправ, величини тренувального навантаження. Підбір вправ, їхню кількість визначають спрямованість заняття та його навантаження.

У **заключній частині** заняття для приведення організму спортсмена в стан, якомога ближчий до робочого, і створення умов, які сприятимуть інтенсивному перебігу відновлювальних процесів, напруженість роботи поступово знижують.

Заняття варто розрізняти за основною педагогічною спрямованістю (основні й додаткові, вибіркової та комплексної спрямованості), за величиною навантаження, за змістом конкретних завдань (навчальні, тренувальні, відновлювальні тощо).

8.2 Основна педагогічна спрямованість занять

У процесі підготовки спортсменів плануються основні й додаткові заняття. На основних заняттях виконується основний обсяг роботи, пов'язаний з вирішенням головних завдань періоду або етапу підготовки, використовуються найбільш ефективні засоби й методи, плануються найзначніші навантаження тощо. На додаткових заняттях вирішуються окремі завдання підготовки, створюються сприятливі умови для перебігу адаптаційних процесів. Обсяг роботи та величина навантажень у таких заняттях звичайно невеликі, застосовувані засоби й методи, як правило, не пов'язані з максимальною мобілізацією можливостей функціональних систем організму спортсменів.

За ознакою локалізації спрямованості засобів і методів, застосовуваних у заняттях, варто розрізняти заняття вибіркової (переважної) та комплексної спрямованості.

Програму занять **вибіркової спрямованості** планують так, щоб основний обсяг вправ забезпечував переважне вирішення якого-небудь одного завдання (наприклад, розвинення спеціальної витривалості), а побудова занять **комплексної спрямованості** припускає використання тренувальних засобів, що сприяють рішенню декількох завдань.

Часто паралельно вирішуються завдання технічного й тактичного удосконалення (особливо це виявляється в єдиноборствах), фізичного та психічного удосконалення (наприклад, для розвитку спеціальної витривалості, коли граничні зрушення в діяльності вегетативних систем супроводжуються максимальною мобілізацією психічних можливостей, пов'язаних з подоланням болісних відчуттів, характерних для важкого стомлення). Таким чином, заняття комплексної спрямованості можна поділити на дві групи - з **послідовним** і **паралельним** вирішенням завдань.

Приблизний конспект заняття з карате

(загальнопідготовчий етап, група початкової підготовки, 1-й рік навчання)

Завдання:

1. Навчити прямого удару рукою на місці.
2. Навчити прямого удару ногою на місці.
3. Сприяти розвитку координаційних здібностей шляхом двобічної гри у футбол.

Місце проведення: спортивний зал карате.

Необхідний спортивний інвентар: дві стійки, мотузка, боксерська лапа, футбольний м'яч.

Таблиця 5

Частина заняття	Зміст	Дозування, хв.	Організаційно-методичні вказівки
1	2	3	4
Підготовча (40 хв.)	1. Шикування, перекличка. Пояснення завдань. Ритуал.	5	Звернути увагу на вірне виконання поклону у стійці та <i>seiza</i>
	2. Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ) під час руху.	5	
	3. ЗРВ на місці.	5	
	4. Спеціально-підготовчі вправи (СПВ): комплекс вправ на гнучкість акробатичні вправи прямий удар ногою на підлозі із спеціальної пози	15 5 5	Пояснити необхідність виконання удару з цього положення
Основна (60 хв.)	Прямий удар рукою на місці		
	1. Формування ударної поверхні кулака.	2	
	2. Виконання прямого удару кулаком вперед на два рахунки.	5	Лікті рухаються вздовж тіла
	3. Виконання прямого удару кулаком вперед на один рахунок	10	Плечі не підіймаються
	Прямий удар ногою на місці		
	1. Формування ударної поверхні стопи.	3	
	2. Виконання прямого удару ногою вперед на три, на два, на один рахунок (біля стінки).	15	П'ятка опорної стопи не відривається від підлоги
	3. Виконання прямого удару ногою вперед на три, на два, на один рахунок (без додаткової опори через натягнену мотузку).	5	Виконувати удар чітко уперед
	4. Пересування у стійках <i>zenkutsu-dachi</i> та <i>kokutsu-dachi</i> вперед та назад під рахунок.	10	Тіло не повинно підійматися
Основна (60 хв.)	Двобічна гра у футбол (5 x 5)	10	
	1. Вправи на відновлення подиху.	5	<i>Nogare</i>
Заклучна (20 хв.)	2. Комплекс вправ на гнучкість	15	

9 ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

9.1 Відбір

До груп початкової підготовки з карате зараховуються студенти першого курсу, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, виявили бажання займатися карате і не мають тренувального досвіду в других видах спорту. Під час відбору звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, координація; стан психічної та нервової систем.

Мета відбору - виявлення учнів-спортсменів, які не мають фізичних та психічних протипоказань у розвитку та за станом здоров'я, залучення студентів до занять карате, всебічна фізична підготовка та оволодіння засадами техніки карате.

Для визначення підготовленості студентів можна використовувати контрольні нормативи, наведені нижче.

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання*

Контрольна вправа	Нормативний показник
Біг 20 м, с	4,3/4,8
Крос без урахування часу, м	500/300
Віджимання від підлоги, кількість разів	8/4
Підтягування на поперечці, кількість разів	4/1
Присідання, кількість разів	30/20
Стрибок у довжину з місця, см	156/135

* Чоловіки/жінки

9.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу

Навчальний матеріал на етапі початкової підготовки поділяється на теоретичну підготовку, практичну підготовку (загальну, спеціальну, технічну) та виконання контрольних й атестаційних нормативів.

Зміст навчально-тренувального процесу 1-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка - усього</u>	12
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате-до як системи виховання людини	1

1	2
Джерела карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Виникнення сучасного карате-до. <i>Gichin Funakoshi</i> . Стиль <i>Shotokan</i> . Японська Асоціація Карате (ЖКА)	1
Основні стилі та організації традиційного карате окінавсько-японського походження	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Ступені вдосконалення людини в карате-до. Поясна система оцінки	1
Оздоровчий аспект в системі бойових мистецтв	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
<u>Практична підготовка - усього</u>	136
Загальна фізична підготовка - усього	45
Вправи без предметів	5
Вправи з предметами	5
Гімнастичні вправи	10
Легкоатлетичні вправи	5
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	20
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка - усього	45
Вправи на розвиток гнучкості	15
Вправи на розвиток спритності	5
Вправи на розвиток швидкості	10
Вправи на розвиток координаційних здібностей	5
Вправи на розвиток витривалості	2
Вправи на розвиток сили	3
Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей	5
Технічна підготовка- усього	44
<i>Kihon</i> (базова техніка)	24
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	4
стійки готовності (<i>musubi-dachi, hachiji-dachi</i>)	

1	2
Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
навчальні стійки (<i>heisoku-dachi, heiko-dachi, renoji-dachi, teiji-dachi</i>)	
базові стійки (<i>kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	5
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰).	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	5
<i>choku-tsuki</i>	
<i>oi-tsuki</i>	
<i>gyaku-tsuki</i>	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	3
<i>mae-geri</i>	
Техніка захисних дій (<i>uke-waza</i>)	7
<i>gedan-barai,</i>	
<i>age-uke,</i>	
<i>soto-ude-uke</i>	
<i>uchi-ude-uke</i>	
<i>shuto-uke</i>	
Kata (стандартизовані комплекси технічних елементів)	10
<i>Taikyoku-Shodan</i>	8
<i>Bunkai</i> (розшифровка <i>kata</i>) <i>Taikyoku-Shodan</i>	2
Kumite (двобій)	10
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
Виконання контрольних нормативів	2
Виконання атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	2

Таблиця 6 – План-графік річного циклу підготовки для груп початкової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Загальна фізична підготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	5	45
Спеціальна фізична підготовка	4	5	4	5	3	3	4	3	3	3	4	4	45
Техніко-тактична підготовка – усього													44
<i>Kihon</i>	3	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	-	24
<i>Kata</i>	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2	-	10
<i>Kumite</i>	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	2	-	10
Виконання контрольних нормативів з ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	-												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	12	13	12	13	11	12	13	12	13	12	13	14	150

10 ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

10.1 Відбір

До груп попередньої базової підготовки зараховуються студентів другого курсу, які не мають медичних протипоказань для занять спортом, мають тренувальний досвід у складно-координаційних видах спорту (гімнастика, акробатика) чи пройшли попередню підготовку у групах початкової підготовки. При відборі звернути увагу на такі фізичні якості: сила, швидкість, гнучкість, координація та стан психічної та нервової систем.

Для визначення підготовленості дітей можна використовувати контрольні нормативи, наведені у табл. 7, або зарахувати їх до навчально-тренувальних груп за наявності сертифіката на 10 Кю (якщо це передумовлено атестаційними нормативами Федерації).

Таблиця №7

Контрольна вправа	Нормативний показник	
	Вступний	Випускний
Біг 20 м, с	4,3 / 4,8	4.1 / 4.6
Крос без урахування часу, м	500 / 300	800 / 500
Віджимання від підлоги, кількість разів	8 / 4	10 / 6
Підтягування на поперечці, кількість разів	4 / 1	6 / 2
Присідання, кількість разів	30 / 20	40 / 30
Стрибок у довжину з місця, см	156 / 135	167 / 143

Контрольні нормативи із загальної та спеціальної фізичної підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання.

10.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу

Навчальний матеріал попередньої базової підготовки розрахований на 3-4 роки.
Зміст навчально-тренувального процесу 1-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка - усього</u>	13
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате-до. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате-до як системи виховання людини	1
Джерела карате-до. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Виникнення сучасного карате-до. <i>Gichin Funakoshi</i> . Стиль <i>Shotokan</i> . Японська Асоціація Карате Сьотокан (JKS)	1
Основні стилі та організації традиційного карате окінавсько-японського походження	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	1
Ступені удосконалення людини в карате. Поясна система оцінки	1
Оздоровчий аспект в системі бойових мистецтв	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
<u>Практична підготовка - усього</u>	281

1	2
Загальна фізична підготовка - усього	55
Вправи без предметів	10
Вправи з предметами	10
Гімнастичні вправи	10
Легкоатлетичні вправи	5
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	20
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка - усього	60
Вправи на розвиток гнучкості	15
Вправи на розвиток спритності	10
Вправи на розвиток швидкості	15
Вправи на розвиток координаційних здібностей	5
Вправи на розвиток витривалості	5
Вправи на розвиток сили	5
Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Вправи на розвиток швидко-силових якостей	5
Технічна підготовка - усього	162
Kihon (базова техніка)	44
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	8
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</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	6
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰).	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	10
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki),</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite)</i>	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	10
<i>mae-geri</i>	
<i>yoko-geri-keage</i>	
Техніка захисних дій (<i>uke-waza</i>)	10
однією рукою (<i>gedan-barai, age-uke, soto-ude-uke, uchi-ude-uke, shuto-uke, sukui- uke</i>),	
двома руками (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke</i>)	

Продовження

1	2
Kata (стандартизовані комплекси технічних елементів)	60
<i>Taikyoku-Shodan, Taikyoku-Nidan, Taikyoku-Sandan, Taikyoku-Yondan, Taikyoku-Godan, Taikyoku-Rokudan, Heian-Shodan, Heian-Nidan.</i>	50
<i>Bunkai (Heian-Shodan, Heian-Nidan)</i>	10
Kumite (двобій) - усього	58
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	10
<i>sambon-kumite</i>	20
<i>kiso-kumite</i>	28
Виконання контрольних нормативів	4
Виконання атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	4

Таблиця 8 – План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Загальна фізична підготовка	4	5	4	4	3	3	4	3	4	4	8	9	55
Спеціальна фізична підготовка	5	5	5	4	4	4	5	4	4	4	7	9	60
Техніко-тактична підготовка – усього													162
<i>Kihon</i>	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	2	1	44
<i>Kata</i>	3	5	5	6	5	6	6	6	7	5	4	2	60
<i>Kumite</i>	3	5	4	5	5	6	6	6	7	5	4	2	58
Виконання контрольних нормативів із ЗФП	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	4
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	-												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	24	26	24	26	22	24	26	24	26	24	26	26	298

Зміст навчально-тренувального процесу 2-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка – усього</u>	13
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате-до. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате-до як системи виховання людини	1
Джерела карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Виникнення сучасного карате-до. <i>Gichin Funakoshi</i> . Стиль <i>Shotokan</i> . Японська Асоціація Карате (ЖКА)	1
Основні стилі та організації традиційного карате окінавсько-японського походження	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	1
Ступені удосконалення людини в карате. Поясна система оцінки	1
Оздоровчий аспект в системі бойових мистецтв	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
<u>Практична підготовка - усього:</u>	393
Загальна фізична підготовка	80
Вправи без предметів	10
Вправи з предметами	10
Гімнастичні вправи	20
Легкоатлетичні вправи	10
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	30
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка – усього	83
Вправи на розвиток гнучкості	20
Вправи на розвиток спритності	10
Вправи на розвиток швидкості	20

1	2
Вправи на розвиток координаційних здібностей	10
Вправи на розвиток витривалості	8
Вправи на розвиток сили	5
Вправи на розвиток швидкокісно-силових якостей	10
Технічна підготовка – усього	226
<i>Kihon</i> (базова техніка)	70
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	5
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</i>)	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	5
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається, – <i>yor-ashi</i>	
стрибки	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	10
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, tate-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi).</i>	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	20
<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>	
Техніка захисних дій (<i>uke-waza</i>)	10
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</i>),	

Продовження

1	2
двома руками - (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke</i>)	
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	10
ударів руками	
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми із <i>jiyu-katae</i>	10
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	
Kata (стандартизовані комплекси технічних елементів) - усього	78
<i>Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan</i>	70
<i>Bunkai (Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan)</i>	8
Kumite (двобій) - усього	78
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	8
<i>sambon-kumite</i>	15
<i>kiso-kumite</i>	25
<i>kihon-ippon-kumite</i>	30
Виконання контрольних нормативів	4
Виконання атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	

Таблиця 9 – План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	13
Загальна фізична підготовка	6	6	6	6	4	5	6	5	7	5	10	14	80
Спеціальна фізична підготовка	6	7	5	7	5	6	7	5	6	5	9	15	83
Техніко-тактична підготовка - усього													226

Продовження таблиці 9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Kihon</i>	8	8	6	6	8	6	6	5	6	5	4	2	70
<i>Kata</i>	5	7	7	7	6	7	8	8	8	7	6	2	78
<i>Kumite</i>	5	7	7	7	6	7	8	8	8	7	6	2	78
Виконання контрольних нормативів із ЗФП	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	-												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	32	36	32	36	30	32	36	32	36	32	36	36	406

Зміст навчально-тренувального процесу 3-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка - усього</u>	22
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате-до як системи виховання людини	1
Джерела карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Виникнення сучасного карате-до. <i>Gichin Funakoshi</i> . Стиль <i>Shotokan</i> . Японська Асоціація Карате (ЖКА)	1
Основні стилі та організації традиційного карате окінавсько-японського походження	1
Формування спортивного напрямку карате. Міжнародні спортивні організації карате	1
Поширення карате в Україні	1
Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки	1
Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття	1
Кодекс честі воїна « <i>Bushido</i> » та його вплив на карате	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Традиційні методи фізичної підготовки	1
Традиційні методи формування морально-вольових якостей	1

1	2
Традиційний погляд на стратегію й тактику поєдинку	1
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	1
Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті	2
<u>Практична підготовка - усього</u>	492
Загальна фізична підготовка - усього	100
Вправи без предметів	10
Вправи з предметами	10
Гімнастичні вправи	20
Легкоатлетичні вправи	20
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	40
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка - усього	132
Вправи на розвиток гнучкості	30
Вправи на розвиток спритності	20
Вправи на розвиток швидкості	40
Вправи на розвиток координаційних здібностей	10
Вправи на розвиток витривалості	10
Вправи на розвиток сили	10
Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей	12
Технічна підготовка – усього	256
<i>Kihon</i> (базова техніка)	62
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	5
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</i>).	

1	2
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	5
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається, – <i>yor-ashi</i>	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
стрибки	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	5
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi).</i>	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	15
<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>	
Техніка захисних дій (<i>uke-waza</i>)	10
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</i>),	
двома руками – (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi</i>).	
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	5
ударів руками	
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми з <i>jiyu-katae</i>	10
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	

Продовження

1	2
Тренування зі спеціальними приладами <i>karate</i>	12
<i>makiwara</i> (удари руками, удари ногами)	
боксерський мішок (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>targeting</i> (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
Kata (стандартизовані комплекси технічних елементів) – усього	97
<i>Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai</i>	90
<i>Bunkai (Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai)</i>	7
Kumite (двобій) – усього	97
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	57
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
<i>sambon-kumite</i>	
<i>kiso-kumite</i>	
<i>kihon-ippon-kumite</i>	
<i>Jiyu-kumite</i> (вільний поєдинок)	40
<i>kyogi-kumite</i>	
парне відпрацювання техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів)	
Виконання контрольних нормативів	4
Виконання атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	

Таблиця 10 – План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Загальна фізична підготовка	8	8	6	8	4	6	6	6	8	8	12	20	100
Спеціальна фізична підготовка	8	10	8	10	8	10	10	8	10	10	16	24	132
Техніко-тактична підготовка – усього													256

Продовження таблиці 10

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Kihon</i>	10	10	8	6	6	4	2	2	4	6	4	-	62
<i>Kata</i>	7	7	9	8	10	10	12	12	10	7	5	-	97
<i>Kumite</i>	7	7	9	8	10	10	12	12	10	7	5	-	97
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	42	44	42	44	40	42	44	42	44	42	44	44	514

Зміст навчально-тренувального процесу більше 3 років навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка – усього</u>	26
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате. Місце карате в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате як системи виховання людини	1
Джерела карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Виникнення сучасного карате. <i>Gichin Funakoshi</i> . Стиль <i>Shotokan</i> . Японська Асоціація Карате (ЖКА)	1
Основні стилі та організації традиційного карате окінавсько-японського походження	1
Формування спортивного напрямку карате. Міжнародні спортивні організації карате	1
Поширення карате в Україні	1
Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки	1
Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття	1
Кодекс честі воїна « <i>Bushido</i> » та його вплив на карате	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Традиційні методи фізичної підготовки	1
Традиційні методи формування морально-вольових якостей	1
Психофізична характеристика <i>kata</i>	2
Психофізична характеристика поєдинку	2
Традиційний погляд на стратегію і тактику поєдинку	1
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	1
Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1

1	2
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті	2
<u>Практична підготовка - усього</u>	512
Загальна фізична підготовка	100
Вправи без предметів	10
Вправи з предметами	10
Гімнастичні вправи	20
Легкоатлетичні вправи	20
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	40
Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка — усього	146
Вправи на розвиток гнучкості	30
Вправи на розвиток спритності	40
Вправи на розвиток швидкості	30
Вправи на розвиток координаційних здібностей	16
Вправи на розвиток витривалості	15
Вправи на розвиток сили	5
Вправи на розвиток швидкокісно-силових якостей	10
Технічна підготовка - усього	262
Kihon (базова техніка)	56
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	2
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</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	3
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається, – <i>yorishiki</i>	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
стрибки	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	5
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)</i> .	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	16
<i>mae-geri</i>	
<i>yoko-geri-keage</i>	
<i>yoko-geri-kekomi</i>	
<i>mawashi-geri</i>	

1	2
<i>hiza-geri</i>	
<i>fumikomi</i>	
<i>mikazuki-geri</i>	
<i>kansetsu-geri</i>	
<i>ushiro-geri</i>	
Техніка захисних дій (<i>uke-waza</i>)	5
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</i>),	
двома руками - (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi</i>).	
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	5
ударів руками	
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми з <i>jiyu-kamae</i>	10
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	
Тренування зі спеціальними приладами <i>karate makiwara</i> (удари руками, удари ногами)	10
боксерський мішок (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>targeting</i> (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
Kata (стандартизовані комплекси технічних елементів) - усього	103
<i>Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion</i>	
<i>Bunkai (Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion)</i>	
Kumite (двобій) - усього	103
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
<i>sambon-kumite</i>	
<i>kiso-kumite</i>	
<i>kihon-ippon-kumite</i>	
<i>Jiyu-kumite</i> (вільний поєдинок)	40
<i>kyogi-kumite</i>	
парне відпрацювання техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів)	
Виконання контрольних нормативів	4
Виконання атестаційних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	

План-графік річного циклу підготовки для груп попередньої базової підготовки більше 3 років навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2		26
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	8	10	16	36	146
Техніко-тактична підготовка - усього													262
<i>Kihon</i>	6	6	5	3	3	4	6	4	8	7	5	-	56
<i>Kata</i>	9	10	10	11	10	11	10	10	9	7	6	-	103
<i>Kumite</i>	8	9	9	10	9	10	11	11	10	8	7	-	103

Таблиця 11

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2		26
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	9	9	9	9	8	10	16	36	146
Техніко-тактична підготовка - усього													262
<i>Kihon</i>	6	6	5	3	3	4	6	4	8	7	5	-	56
<i>Kata</i>	9	10	10	11	10	11	10	10	9	7	6	-	103
<i>Kumite</i>	8	9	9	10	9	10	11	11	10	8	7	-	103
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	44	46	44	46	42	44	46	44	46	44	46	46	538
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	44	46	44	46	42	44	46	44	46	44	46	46	538

11 ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

11.1 Відбір

Основними критеріями відбору є функціональний стан спортсмена, рівень його техніко-тактичної майстерності, а також силової, швидкісної, швидкісно-силової витривалості. Важливе значення має також стабільність результатів спортсмена у змаганнях.

З 2-го року навчання починається спеціалізація по видах підготовки - з *kata* або *kumite*. За наявності здібностей до обох видів підготовки розподіл годин здійснюється у рівній кількості між ними.

11.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу

Зміст навчально-тренувального процесу 1-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка - усього</u>	30
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате як системи виховання людини	1
Джерела карате-до. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Формування спортивного напрямку карате. Міжнародні спортивні організації карате	1
Поширення карате в Україні	1
Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки	1
Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття	1
Вплив релігійно-філософських учень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм	1
Кодекс честі воїна « <i>Bushido</i> » та його вплив на карате-до	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Побудова та функції організму людини	2
Принцип єдності тіла, розуму та духу в бойових мистецтвах Далекого Сходу	2
Традиційні методи фізичної підготовки	1
Традиційні методи формування морально-вольових якостей	1
Психофізична характеристика <i>kata</i>	2
Психофізична характеристика поєдинку	2
Традиційний погляд на стратегію і тактику поєдинку	2
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	1

1	2
Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті	2
<u>Практична підготовка - усього</u>	566
Загальна фізична підготовка - усього	102
Вправи без предметів	10
Вправи з предметами	10
Гімнастичні вправи	20
Легкоатлетичні вправи	20
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	42
Туризм	Поза сіткою годин
<u>Спеціальна фізична підготовка - усього</u>	150
Вправи на розвиток гнучкості	30
Вправи на розвиток спритності	20
Вправи на розвиток швидкості	30
Вправи на розвиток координаційних здібностей	20
Вправи на розвиток витривалості	20
Вправи на розвиток сили	20
Вправи на розвиток швидко-силового якостей	10
<u>Технічна підготовка - усього</u>	299
Kihon (базова техніка)	69
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	2
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</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	3
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається, – <i>yorishiki</i>	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
стрибки	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	5
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuk, tate-tsuki, ago-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)</i> .	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	10
<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>	

1	2
<i>mikazuki-geri</i>	
<i>kansetsu-geri</i>	
<i>ushiro-geri</i>	
<i>ura-mawashi-geri</i>	
Техніка захисних дій (<i>uke-waza</i>)	5
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</i>),	
двома руками - (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke, kosa-teisho-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi</i>).	
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	5
ударів руками	
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми із <i>jiyu-kamae</i>	25
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	
Тренування зі спеціальними приладами <i>karate</i>	24
<i>makiwara</i> (удари руками, удари ногами)	
боксерський мішок (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>targeting</i> (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
Kata (стандартизовані комплекси технічних елементів)	115
<i>Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian- Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Hangetsu, Tekki-Nidan, Bassai-Sho, Jitte</i>	100
<i>Bunkai (Heian-Shodan, Heian-Nidan, Heian-Sandan, Heian-Yondan, Heian-Godan, Tekki-Shodan, Bassai-Dai, Kanku-Dai, Jion, Empi, Jitte, Hangetsu, Tekki-Nidan, Bassai-Sho)</i>	15
Kumite (двобій) - усього	115
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	35
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
<i>sambon-kumite</i>	
<i>kiso-kumite</i>	
<i>kihon-ippon-kumite</i>	
<i>jiyu-ippon-kumite</i>	
<i>Jiyu-kumite</i> (вільний поєдинок)	80
<i>kyogi-kumite</i>	
парне відпрацювання техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів, контратакові дії, техніка на випередження)	
Виконання контрольних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	4
Інструкторська та суддівська практика - усього	11
Інструкторська практика	5
проведення розмінки	
Суддівська практика	6
правила проведення змагань	

Таблиця 12 – План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	3	3	3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	30
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	6	8	10	16	102
Спеціальна фізична підготовка	10	10	10	10	8	10	10	8	10	10	20	34	150
Техніко-тактична підготовка - усього													299
<i>Kihon</i>	8	10	6	8	6	6	6	4	4	6	5	-	69
<i>Kata</i>	9	10	10	11	10	10	12	12	14	10	7	-	115
<i>Kumite</i>	9	10	10	11	10	10	12	12	14	10	7	-	115
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	11
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	48	52	48	52	44	48	52	48	52	48	52	52	596

Зміст навчально-тренувального процесу 2-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка - усього</u>	42
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате як системи виховання людини	1
Джерела карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Формування спортивного напрямку карате. Міжнародні спортивні організації карате	1
Поширення карате в Україні	1
Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки	1
Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття	1
Вплив релігійно-філософських учень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм	1
Кодекс честі воїна « <i>Bushido</i> » та його вплив на карате	1

1	2
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Побудова та функції організму людини	2
Принцип єдності тіла, розуму та духу в бойових мистецтвах Далекого Сходу	2
Психофізична модель адепта традиційної школи карате	2
Традиційні методи фізичної підготовки	2
Психофізична характеристика <i>kata</i>	1
Психофізична характеристика поєдинку	2
Традиційний погляд на стратегію і тактику поєдинку	2
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	2
Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з карате	2
Стратегія багаторічної підготовки в спортивному карате	2
Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в спортивному карате	2
Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в спортивному карате	2
Суддівство змагань з карате	2
Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті	2
<u>Практична підготовка - усього</u>	760
Загальна фізична підготовка - усього	102
Вправи без предметів	10
Вправи з предметами	10
Гімнастичні вправи	20
Легкоатлетичні вправи	20
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	42
Туризм	Поза сіткою годин

1	2
Спеціальна фізична підготовка - усього	200
Вправи на розвиток гнучкості	30
Вправи на розвиток спритності	20
Вправи на розвиток швидкості	30
Вправи на розвиток координаційних здібностей	20
Вправи на розвиток витривалості	40
Вправи на розвиток сили	40
Вправи на розвиток швидко-силових якостей	20
Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
Технічна підготовка - усього	432
<i>Kihon</i> (базова техніка)	69
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	2
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-dachi, sagi-ashi-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	3
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається – <i>yorishiki</i>	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
стрибки	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	5
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki, ago-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)</i> .	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	10
<i>mae-geri</i>	
<i>yoko-geri-keage</i>	
<i>yoko-geri-kekomi</i>	
<i>mawashi-geri</i>	
<i>hiza-geri</i>	

1	2
<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>)	5
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</i>),	
двома руками - (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke, kosa-teisho-uke, mawashi-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi</i>).	
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	5
ударів руками	
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми з <i>jiyu-katae</i>	12
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	
Тренування зі спеціальними приладами <i>karate</i>	20
<i>makiwara</i> (удари руками, удари ногами)	
боксерський мішок (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>targeting</i> (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>Kata</i>	185
<i>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.</i>	160
<i>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).</i>	25

Продовження

1	2
<i>Kumite</i>	185
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	35
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
<i>sambon-kumite</i>	
<i>kiso-kumite</i>	
<i>kihon-ippon-kumite</i>	
<i>jiyu-ippon-kumite</i>	
<i>Jiyu-kumite</i> (вільний поєдинок)	150
<i>kyogi-kumite</i>	
парне відпрацювання техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів, контратакові дії, техніка на випередження)	
Виконання контрольних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	4
Інструкторська та суддівська практика - усього	22
Інструкторська практика	10
проведення розминки	
Суддівська практика	12
правила проведення змагань	
організація місць змагань	

Таблиця 13 – План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 2-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Теоретична підготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	42
Загальна фізична підготовка	8	8	8	8	6	8	8	8	6	8	10	16	102
Спеціальна фізична підготовка	12	10	12	12	10	12	12	12	14	8	36	50	200
Техніко-тактична підготовка - усього													432
Kihon	10	10	6	8	6	4	2	2	2	8	4	-	62
Kata	15	17	17	17	18	18	20	19	20	18	6	-	185
Kumite	15	17	17	17	18	18	20	19	20	18	6	-	185

Продовження

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	22
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	66	68	66	68	64	66	68	66	68	66	68	68	802

Зміст навчально-тренувального процесу 3-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
Теоретична підготовка - усього	42
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате-до. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате як системи виховання людини	1
Джерела карате-до. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Формування спортивного напрямку карате. Міжнародні спортивні організації карате	1
Поширення карате в Україні	1
Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки	1
Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття	1
Вплив релігійно-філософських учень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм	1
Кодекс честі воїна « <i>Bushido</i> » та його вплив на карате	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Побудова та функції організму людини	2
Принцип єдності тіла, розуму та духу в бойових мистецтвах Далекого Сходу	2
Психофізична модель адепта традиційної школи карате	2
Традиційні методи фізичної підготовки	2
Психофізична характеристика <i>kata</i>	1
Психофізична характеристика поєдинку	2

1	2
Традиційний погляд на стратегію і тактику поєдинку	2
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	2
Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з карате	2
Стратегія багаторічної підготовки в спортивному карате	2
Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в спортивному карате.	2
Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в спортивному карате	2
Суддівство змагань з карате	2
Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті	2
<u>Практична підготовка - усього</u>	1008
Загальна фізична підготовка - усього	96
Вправи без предметів	10
Вправи з предметами	10
Гімнастичні вправи	20
Легкоатлетичні вправи	20
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	36
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка - усього	218
Вправи на розвиток гнучкості	30
Вправи на розвиток спритності	20
Вправи на розвиток швидкості	28
Вправи на розвиток координаційних здібностей	20
Вправи на розвиток витривалості	50
Вправи на розвиток сили	40
Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей	20
Технічна підготовка - усього	657
<i>Kihon</i> (базова техніка)	73

1	2
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	2
стійкі готовності (<i>musubi-dachi, hachiji-dachi</i>)	
навчальні стійкі (<i>heisoku-dachi, heiko-dachi, renoji-dachi, teiji-dachi</i>)	
базові стійкі (<i>kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, kosa-dachi, nekoashi-dachi, kata-ashi-dachi, sagi-ashi-dachi, hangetsu-dachi. sanchin-dachi, fudo-dachi</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	3
крок	
крок з поворотом (на 90 ⁰ , 180 ⁰ , 270 ⁰) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається, – <i>yor-ashi</i>	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
стрибки	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	3
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki, ago-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)</i> .	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	10
<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>)	5
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</i>),	
двома руками - (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke, kosa-teisho-uke, mawashi-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi</i>).	

1	2
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	5
ударів руками	
Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми з <i>jiyu-katae</i>	20
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	
Тренування зі спеціальними приладами <i>karate</i>	25
<i>makiwara</i> (удари руками, удари ногами)	
боксерський мішок (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>targeting</i> (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
Kata	292
<i>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</i>	200
<i>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).</i>	92
Kumite	292
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	92
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
<i>sambon-kumite</i>	
<i>kiso-kumite</i>	
<i>kihon-ippon-kumite</i>	
<i>jiyu-ippon-kumite</i>	
<i>Jiyu-kumite</i> (вільний поєдинок)	200
<i>kyogi-kumite</i>	
парне відпрацювання техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів, контратакові дії, техніка на випередження)	
Виконання контрольних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	4

Продовження

1	2
Інструкторська та суддівська практика - усього	33
Інструкторська практика	13
проведення розминки	
допомога у проведенні занять у групах початкової підготовки	
Суддівська практика	20
правила проведення змагань	
організація місць змагань	
суддівська документація	

Таблиця 14 – План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 3-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	2	42
Загальна фізична підготовка	6	8	6	8	6	6	8	6	8	6	10	18	96
Спеціальна фізична підготовка	14	16	14	16	12	14	16	14	16	14	26	46	218
Техніко-тактична підготовка - усього													657
Kihon	9	7	7	5	5	5	3	5	7	9	7	4	73
Kata	25	26	26	27	25	27	28	27	26	25	20	10	292
Kumite	25	26	26	27	25	27	28	27	26	25	20	10	292
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Інструкторська та суддівська практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	33
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	86	90	86	90	80	86	90	86	90	86	90	90	1050

Зміст навчально-тренувального процесу 4-го року навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка - усього</u>	48
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате. Місце карате в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате-до як системи виховання людини	1
Джерела карате. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Формування спортивного напрямку карате. Міжнародні спортивні організації карате	1
Поширення карате в Україні	1
Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки	1
Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття	1
Вплив релігійно-філософських учень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм	1
Кодекс честі воїна « <i>Bushido</i> » та його вплив на карате	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Побудова та функції організму людини	2
Принцип єдності тіла, розуму та духу в бойових мистецтвах Далекого Сходу	2
Психофізична модель адепта традиційної школи карате	2
Традиційні методи фізичної підготовки	2
Психофізична характеристика <i>kata</i>	2
Психофізична характеристика поєдинку	2
Традиційний погляд на стратегію і тактику поєдинку	4
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	1
Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з карате	4
Стратегія багаторічної підготовки в спортивному карате	2
Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в спортивному карате	2
Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в спортивному карате	2
Суддівство змагань з карате	4
Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1

1	2
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті	2
<u>Практична підготовка - усього</u>	1176
Загальна фізична підготовка - усього	86
Вправи без предметів	5
Вправи з предметами	6
Гімнастичні вправи	15
Легкоатлетичні вправи	20
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	40
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка - усього	288
Вправи на розвиток гнучкості	50
Вправи на розвиток спритності	30
Вправи на розвиток швидкості	30
Вправи на розвиток координаційних здібностей	20
Вправи на розвиток витривалості	60
Вправи на розвиток сили	60
Вправи на розвиток швидко-сило-вих якостей	38
Технічна підготовка - усього	754
Kihon (базова техніка)	74
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	3
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-dachi, sagi-ashi-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi, fudo-dachi</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	2
крок	
крок з поворотом (на 90^0 , 180^0 , 270^0) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається, – <i>yorishiki</i>	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
стрибки	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	4
<i>tsuki-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki, ago-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)</i> .	
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	10
<i>mae-geri</i>	
<i>yoko-geri-keage</i>	
<i>yoko-geri-kekomi</i>	
<i>mawashi-geri</i>	

1	2
<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>)	5
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</i>),	
двома руками - (<i>morote-uchi-uke, jodan-morote-haiwan-uke, kosa-uke, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke, kosa-teisho-uke, mawashi-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi</i>).	
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	5
ударів руками	
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми з <i>jiyu-katae</i>	10
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	
Тренування зі спеціальними приладами <i>karate</i>	35
<i>makiwara</i> (удари руками, удари ногами)	
боксерський мішок (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>targeting</i> (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
Kata	340
<i>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.</i>	250
<i>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).</i>	90
Kumite	340
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	90
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
<i>sambon-kumite</i>	
<i>kiso-kumite</i>	
<i>kihon-ippon-kumite</i>	
<i>jiyu-ippon-kumite</i>	
<i>Jiyu-kumite</i> (вільний поєдинок)	250
<i>kyogi-kumite</i>	
парне відпрацювання техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів, контратакові дії, техніка на випередження)	

Продовження

1	2
Виконання контрольних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	4
Інструкторська та суддівська практика - усього	44
Інструкторська практика	18
проведення розмінки	
проведення занять у групах початкової підготовки	
Суддівська практика	26
правила проведення змагань	
організація місць змагань	
суддівська документація	
суддівство змагань в якості судді-секретаря та судді-секундометриста	
суддівська жестикуляція	

Таблиця 15– План-графік річного циклу підготовки для груп спеціалізованої базової підготовки 4-го року навчання, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Теоретична підготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Загальна фізична підготовка	6	8	6	8	6	6	8	6	8	6	8	10	86	
Спеціальна фізична під-готовка	18	20	18	20	18	18	20	18	20	18	40	60	288	
Техніко-тактична підготовка - усього													754	
Kihon	9	7	5	7	5	5	5	5	5	5	6	10	74	
Kata	30	31	32	30	32	32	31	31	31	30	20	10	340	
Kumite	30	31	32	30	32	32	31	31	31	30	20	10	340	
Виконання атестаційних нормативів	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	-	4	
Інструкторська та суддів-ська практика	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	6	-	44	
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань													
Медичне обстеження	За розкладом													
Усього:	100	104	100	104	100	100	104	100	104	100	104	104	1224	

12 ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

12.1 Відбір

У групах підготовки до вищих досягнень значно підвищується інтенсивність тренувальних навантажень.

Основні завдання спортивної підготовки: розвинення спеціальних фізичних якостей; удосконалення фізичної, технічної, психологічної й тактичної підготовленості; досягнення високого рівня теоретичної підготовленості щодо спортивного тренування.

12.2 Планування та організація навчально-тренувального процесу

Зміст навчально-тренувального процесу усього терміну навчання

Розділ підготовки та зміст заняття	Кількість годин
1	2
<u>Теоретична підготовка - усього</u>	50
Правила безпеки під час занять карате	1
Предмет карате. Місце карате-до в системі бойових мистецтв світу. Основні поняття карате	1
Характеристика карате як системи виховання людини	1
Джерела карате-до. Бойові мистецтва Китаю та Окінави	1
Формування спортивного напрямку карате. Міжнародні спортивні організації карате	1
Поширення карате-до в Україні	1
Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки	1
Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття	1
Вплив релігійно-філософських учень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм	1
Кодекс честі воїна « <i>Bushido</i> » та його вплив на карате-до	1
Традиції та етикет в бойових мистецтвах	1
Поняття <i>dojo</i> в карате. <i>Dojo-kun</i> . Японська термінологія. Азбука <i>kana</i>	1
Особистість Вчителя та система людських взаємовідносин в бойових мистецтвах	1
Побудова та функції організму людини	2
Принцип єдності тіла, розуму та духу в бойових мистецтвах Далекого Сходу	2
Психофізична модель адепта традиційної школи карате	2
Традиційні методи фізичної підготовки	2
Психофізична характеристика <i>kata</i>	2
Психофізична характеристика поєдинку	2
Традиційний погляд на стратегію і тактику поєдинку	4
Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці	1
Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з карате	4

1	2
Стратегія багаторічної підготовки в спортивному карате	2
Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в спортивному карате	2
Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в спортивному карате	2
Суддівство змагань з карате	4
Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди	1
Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів	1
Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті	4
<u>Практична підготовка - усього</u>	1240
Загальна фізична підготовка - усього	86
Вправи без предметів	5
Вправи з предметами	6
Гімнастичні вправи	10
Легкоатлетичні вправи	15
Плавання	Поза сіткою годин
Спортивні ігри	50
Туризм	Поза сіткою годин
Спеціальна фізична підготовка - усього	288
Вправи на розвиток гнучкості	50
Вправи на розвиток спритності	30
Вправи на розвиток швидкості	30
Вправи на розвиток координаційних здібностей	20
Вправи на розвиток витривалості	60
Вправи на розвиток сили	60
Вправи на розвиток швидко-силового якостей	38
Технічна підготовка - усього	703
Kihon (базова техніка)	74
Техніка стійок (<i>tachi-waza</i>)	2
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-dachi, sagi-ashi-dachi, hangetsu-dachi. sanchin-dachi, fudo-dachi</i>).	
Техніка пересування (<i>shintai-waza</i>)	2
крок	
крок з поворотом (на 90^0 , 180^0 , 270^0) – <i>kaiten-ashi</i>	
крок, що наближається, – <i>yor-ashi</i>	
ковзання – <i>suri-ashi</i>	
стрибки	
Техніка ударів руками (<i>te-waza</i>)	4
<i>tski-waza (choku-tsuki, oi-tsuki, gyaku-tsuki, kizami-tsuki, ura-tsuki, kagi-tsuki, morote-tsuki, yama-tsuki, tate-tsuki, ago-tsuki)</i>	
<i>uchi-waza (tettsui-uchi, uraken-uchi, yonhon-nukite, shuto-uchi, mae-empi-uchi, yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi, haito-uchi, juji-shuto-uchi, hasami-tettsui-uchi, teisho-uchi)</i> .	

1	2
Техніка ударів ногами (<i>keri-waza</i>)	10
<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>)	5
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, kakiwake-uke, juji-uke, manji-uke, juji-haishu-uke, tate-heiko-shuto-uke, kosa-teisho-uke, mawashi-uke</i>)	
ногою – (<i>mikazuki-geri-uke, sune-uke, nami-ashi</i>).	
Комбінаційна техніка (<i>renzoku-waza</i>)	5
ударів руками	
ударів ногами	
змішана	
Технічні прийоми з <i>jiyu-katae</i>	15
удари руками	
удари ногами	
комбінації ударів	
Тренування зі спеціальними приладами <i>karate</i>	30
<i>makiwara</i> (удари руками, удари ногами)	
боксерський мішок (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
<i>targeting</i> (удари руками, удари ногами, комбінації ударів)	
Kata	315
<i>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</i>	250
<i>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</i>	65
<i>, Nijushiho, Tekki-Sandan, Sochin, Chinte, Ji'in, Meikyo, Wankan, Gojushiho-Dai, Gojushiho-Sho, Unsu).</i>	
Kumite	315
<i>Yakusoku-kumite</i> (обумовлений двобій)	115
<i>gohon-kumite</i> (п'ятикроковий двобій)	
<i>sambon-kumite</i>	
<i>kiso-kumite</i>	
<i>kihon-ippon-kumite</i>	
<i>jiyu-ippon-kumite</i>	

Продовження

1	2
<i>Jiyu-kumite</i> (вільний поєдинок)	200
<i>kyogi-kumite</i>	
парне відпрацювання техніки (атакові дії руками, ногами, комбінації прийомів, контратакові дії, техніка на випередження)	
Виконання контрольних нормативів згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій	
Інструкторська та суддівська практика - усього	80
Інструкторська практика	40
проведення занять у групах початкової підготовки	
проведення занять у групах попередньої базової підготовки	
проведення занять у групах спеціалізованої базової підготовки	
Суддівська практика	40
правила проведення змагань	
організація місць змагань	
суддівська документація	
суддівська жестикуляція	
суддівство змагань в якості кутового судді, рефері, арбітра, головного секретаря та головного судді	

Таблиця 16 – План-графік річного циклу підготовки для груп підготовки до вищих досягнень, год.

Розділ підготовки	Місяць												Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Теоретична підготовка	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	-	50
Загальна фізична підготовка	6	8	6	8	6	6	8	6	8	6	10	20	98
Спеціальна фізична підготовка	24	27	24	26	24	24	26	24	26	24	50	60	359
Техніко-тактична підготовка - усього													703
Kihon	15	10	5	5	4	4	3	4	3	4	6	10	73
Kata	25	27	30	30	28	30	30	30	30	30	15	10	315
Kumite	25	27	30	30	28	30	30	30	30	30	15	10	315
Виконання атестаційних нормативів	Згідно з діючим Положенням про технічну атестацію федерацій												
Інструкторська та суддівська практика	6	6	6	6	6	8	8	8	8	8	10	-	80
Участь у змаганнях	Згідно з календарем змагань												
Медичне обстеження	За розкладом												
Усього:	106	110	106	110	100	106	110	106	110	106	110	110	1290

13 ЗМІСТ, ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ОКРЕМИХ ВИДІВ ПІДГОТОВКИ

13.1 Теоретична підготовка

Теоретичний матеріал

1. Правила безпеки під час занять карате.

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

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

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

3. Характеристика карате-до як системи виховання людини.

Складові частини карате. Визначення карате-до як системи виховання людини. Класифікація техніки карате. Термінологія карате.

4. Джерела 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 карате-до. *Gichin Funakoshi*. Стиль *Shotokan*. Японська Асоціація Карате (ЖКА).

Життєвий шлях *Gichin Funakoshi* – «батька» сучасного карате. Діяльність *Gichin Funakoshi* з популяризації карате в Японії. Демократизація карате. Стиль *Shotokan*. Японська Асоціація Карате. *Masatoshi Nakayama*.

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

Причини виникнення різних стилів та напрямків 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 карате. Міжнародні спортивні організації карате.

Поширення карате-до в світі після другої світової війни. Вплив західної цивілізації на формування спортивного напрямку карате. Відмінності традиційного та спортивного шляхів розвитку карате.

Всесвітня Федерація Карате (WKF). Аматорська Асоціація Бойових Мистецтв (АМА). Всесвітня Конфедерація Бойових Мистецтв та Спорту (WAMMCo).

- Формування «контактних» видів єдиноборств.
8. Поширення карате в Україні.
Розвиток карате у Радянському Союзі. Заборона на викладання карате.
Розвиток карате в СРСР та Україні після зняття заборони.
Сучасна структура організацій карате в Україні. Огляд розвитку національних видів єдиноборств.
9. Сучасний стан карате. Олімпійські перспективи. Професійні поєдинки.
Сучасна структура розвитку бойових мистецтв у світі. Перспективи розвитку карате.
Олімпійський приціл карате - за і проти.
Комерціалізація карате. Професійні поєдинки. Адаптація традиційного карате відповідно до вимог сучасності.
10. Відмінності традиційного та сучасного сприйняття карате. Основні поняття традиційного сприйняття.
11. Вплив релігійно-філософських вчень на формування бойових мистецтв. Конфуціанство. Даосизм. Сінто. Дзен-буддизм.
Поняття «ін» і «янь». П'ять першоелементів та їх взаємозв'язок. Вчення Бодхидхарми.
Стан «Мусін». Коані Дзен.
12. Кодекс честі воїна «*Bushido*» та його вплив на карате.
13. Традиції та етикет в бойових мистецтвах.
14. Поняття *dojo* в 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 удосконалення людини в карате. Поясна система оцінки.
19. Психофізична модель адепта традиційної школи 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 «*kiiai*».
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 з противником.

- Якості, необхідні для *kumite*. Якості, які заважають в *kumite*.
24. Традиційний погляд на стратегію і тактику поєдинку.
25. Дихальні вправи та медитативні практики в традиційній підготовці.
26. Оздоровчий аспект в системі бойових мистецтв.
27. Перспективне та поточне планування підготовки спортсменів до змагань з карате.
- Календар змагань як відправна точка планування. Планування річного тренувального циклу. Планування місячного циклу тренування. Тижневі мікроцикли.
28. Стратегія багаторічної підготовки в спортивному карате.
- Етапи багаторічної підготовки в спортивному карате. Юнацький спорт. Етап вищих спортивних досягнень. Спорт ветеранів.
- Особливості карате для жінок.
29. Фізична підготовка та розвиток рухових якостей в спортивному карате.
- Швидкісні якості. Силова підготовка. Загальна та спеціальна витривалість. Координованість. Гнучкість. Рівновага.
30. Організація та технічне забезпечення тренувального процесу в спортивному карате.
- Організаційні форми занять бойовими мистецтвами. Клуби, федерації, ДЮСШ. Нормативно-правова база занять бойовими мистецтвами. Інформаційно-методична база карате.
31. Суддівство змагань з карате.
- Класифікація змагань з *kumite*. Відмінності *kumite* з різним ступенем контакту. Командні змагання з *kumite*. Правила змагань з різних видів *kumite*. Методика суддівства змагань з *kumite*.
32. Єдина спортивна класифікація, спортивні норми та розряди.
- Значення спортивної класифікації в системі фізичного виховання. Завдання спортивної класифікації. Основні поняття спортивної класифікації (спортивні розряди, спортивні звання, розрядні норми та вимоги). Присвоєння спортивних звань і розрядів.
33. Гігієна, режим, загартовування, харчування спортсменів.
- Уявлення про гігієну та санітарію. Гігієна тіла, порожнини рота і 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.
34. Лікарський контроль, самоконтроль, профілактика травм і захворювань, перша допомога, відновлювальні засоби в спорті.
- 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 (*kamae*) і нарешті закріплення за допомогою спеціальних приладів карате. Спочатку вивчаються одиночні технічні дії, які потім об'єднуються у комбінації в різноманітних варіантах (*renzoku-waza*).

Kihon – базова техніка - взятий повністю зі стилю *Shotokan* і відповідає вимогам до техніки, які висували одні з основоположників сучасного карате *Masatoshi Nakayama* та *Hirokazu Kanazawa*. Техніка в *kamae* доповнена елементами інших стилів (*uke-waza*, *shintai-waza*, *keri-waza* тощо).

Базова техніка включає в себе такі розділи:

- tachi-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 *kamae*.

Розділ *kata* – стандартизовані комплекси технічних елементів, включає в себе *kata* з основного набору стилю *Shotokan*, доповнені деякими комплексами з інших стилів.

Kata вивчаються як в варіанті одиночного виконання, так і у вигляді «*bunkai*» (розшифрування *kata*).

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

- yakusoku-kumite* – обумовлений поєдинок, включає в себе:
 - tanren-kumite* (*gohon-kumite* - п'ятикроковий, *sambon-kumite* – трикроковий двобій);
 - kiso-kumite* (фундаментальне *kumite*);
 - kihon-kumite* (*kihon-ippun-kumite* – однокроковий двобій, *kaeshi-ippun-kumite* – перехресний однокроковий двобій);
 - yakusoku-jiyu-kumite* (*jiyu-ippun-kumite* – однокроковий напіввільний двобій, *okuri-jiyu-ippun-kumite* – двокроковий послідовний напіввільний двобій);
 - oyo-kumite* (*happo-kumite* – бій на вісім сторін, *kumite-gata* – *kata* як поєдинок);
 - jiyu-kumite* - вільний поєдинок, включає в себе:
 - kyogi-kumite* - спортивний поєдинок;
 - shiai-kumite* - вільний поєдинок.

13.3 Морально-вольова підготовка

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

- формування мотивації для занять карате;
- виховання вольових якостей;

аутогенне тренування;
удосконалення швидкості реагування;
регуляція психічної напруженості;
управління передстартовим станом спортсмена.

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

досягнення спортсменом упевненості у своїх силах і можливостях;
придбання уміння володіти собою, керувати своїми почуттями, діями, емоціями, поведінкою;

виховання прагнення до кінця боротися за перемогу;
формування стійкості до внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Методи морально-вольової підготовки:

пояснення та настанови тренера;

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 учнів-спортсменів з урахуванням їх характеру, навичок і здібностей.

13.4 Загальна фізична підготовка

Вправи без предметів для загального розвитку

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

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 та 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: сидючи - нахили та повороти тулуба, піднімання ніг або тулуба вгору, зведення та розведення ніг, колові рухи, утримання ніг або тулуба у 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 та розгинання рук; утримання прямих або зігнутих ніг під різними кутами до тулуба в упорі на руках.

На поперечці: підтягування різними хватами (вузьким, широким, зворотним); у висі; підйом прямих або зігнутих ніг до поперечки, 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: перевороти 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 з способів плавання; плавання на дистанції 25,50,100 м без урахування часу; гра 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 учнів); естафети з подоланням перешкод.

Туризм: заміські мандрівки, походи «вихідного дня», туристичні походи.

13.5 Спеціальна фізична підготовка

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 шиї.

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 двох (одній) нозі.

Станова тяга гирі або гіперекстензія.

Швидкісно-силові вправи або кондиції

Багаторазове виконання ударів ногами без втрати якості виконання.

13.6 Контрольні та атестаційні нормативи

Контрольні та атестаційні нормативи використовуються при комплектуванні груп наступного рівня згідно з Положенням про технічну атестацію федерацій.

13.7 Інструкторська та суддівська практика

Оволодіння знаннями та навичками **суддівства змагань** з карате відбувається протягом усього терміну навчання в спортивних школах.

У групах попередньої базової підготовки учні вивчають правила проведення змагань з карате, основні суддівські терміни.

Учні-спортсмени груп спеціалізованої базової підготовки 1-го року навчання повинні цілком вивчити правила проведення змагань з карате; на 2-му році - вивчити положення про організацію місця змагань. Учні 3-го року навчання мають оволодіти навичками ведення та складання суддівської документації. На 4-му році навчання вони виконують обов'язки секретаря та судді-секундометриста змагань, а також вивчають жестикуляцію кутового судді та термінологію і жестикуляцію рефері.

Учні-спортсмени груп підготовки до вищих досягнень повинні скласти іспити на одержання звання судді першої категорії, вміти провести змагання в якості кутового судді, рефері, арбітра, головного секретаря змагань, головного судді змагань.

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

Інструкторська практика починається у 1-й рік навчання у групах_спеціалізованої базової підготовки. Учні 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.

Учні-спортсмени груп підготовки до вищих досягнень повинні вміти провести заняття у групах початкової підготовки, попередньої базової підготовки та групах спеціалізованої базової підготовки, індивідуальне заняття з техніки й тактики карате, а також опанувати знання з методики спортивного тренування і вміти передати їх молодшим учням.

13.8 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.

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

Виховання 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 учнів, наділяє їх тонким відчуттям прекрасного в житті та спорті.

Виховні засоби:

особистий приклад і педагогічна майстерність тренера;
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 учнів до спортивної школи;
перегляд змагань та їх обговорення;
змагальна діяльність учнів-спортсменів, її аналіз;
регулярне підбиття підсумків навчальної та спортивної діяльності учнів 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

Список джерел

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.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Долин А. А., Попов Г. В. Кэмпо – традиция боевых искусств. – М.: АНС-принт, 1991.
6. Коваль С. И. Холин Ю. Е. Дух воїна. – Краснодар: Маерли, 1993.
7. Котов И. В., Снустиков Г. К. Каратэ-до Досинкан. – М.: ХГС, 1992.
8. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 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. Суханов В. Г. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. – М.: Лист, 1997.
19. Тарас А. Е. Боевые искусства – 200 школ боевых искусств Востока и Запада. – Минск: Харвест, 1996.
20. Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта. – К.: Здоровье, 1986.
21. Типове положення про дитячо-юнацьку спортивну школу (ДЮСШ), спеціалізовану дитячо-юнацьку школу олімпійського резерву. – К.: Міністерство України у справах молоді і спорту, 2.09.1992.
22. Трусов О. В. Каратэ-до – теория и практика. – К.: Славянский клуб, 1994.
23. Флоке Алан. Самозащита. – М.: Гранд, 1998.
24. Фомин В.П. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
25. Цунетомо Ямамото. Хагакурэ – книга самурая. - С-Петербург: Евразия, 1996.
26. Ямагучи Госэй. Основы Годзю-Рю каратэ. – М.: Гранд, 1998.
27. Velte Herbert. Lexikon karate. – Bratislava: Alfa, 1986.
28. Kanazawa Hirokazu. S.K.I. Kumite kyohan. – Tokyo, 1993.
29. Kanazawa Hirokazu. Shotokan karate international. *Kata*. – Tokyo, 1995.
30. Wolf Horst. Judoselbstverteidigung. – Berlin: Sportverlag, 1986.

Навчальне видання

Методичні вказівки
до практичних занять
з дисциплін

«Фізична культура», «Фізичне виховання».

**ТРАДИЦІЙНА НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
З КАРАТЕ**

*(для студентів денної форми навчання всіх
спеціальностей університету)*

Укладач **ЯСТРЕБОВ** Олег Олександрович
Відповідальний за випуск *В. М. Клочко*

За авторською редакцією

Комп'ютерне верстання *І. В. Волосожарова*

План 2013, поз. 242М

Підп. до друку 28.11.2013
Друк на ризографі
Зам. №

Формат 60x84/16
Ум. друк. арк. 5,0
Тираж 50 пр.

Видавець і виготовлювач:
Харківський національний університет
міського господарства імені О. М. Бекетова,
вул. Революції, 12, Харків, 61002
Електронна адреса: rectorat@kname.edu.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:
ДК № 4705 від 28.03.2014 р.