


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД НОРИЛЬСК
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ»

663302, г. Норильск, ул. Набережная Урванцева 47; тел. 46-81-08, 48-03-55; e-mail: nordsport99@mail.ru

РАССМОТРЕНА
на тренерском совете

«24» 05 2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО


«21» 08



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Каратэ»

Разработчик Программы:
инструктор-методист
Мухина Виктория Валентиновна

г. Норильск, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
II	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	4
2.1.	Сроки реализации этапов подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	4
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплин «ката», «ката-группа».....	5
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	5
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	9
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7.	План инструкторской и судейской практики.....	13
2.8.	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	14
III	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	17
3.1.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	18
IV	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»	20
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	20
4.2.	Учебно-тематический план.....	50
V	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	58
VI	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	58
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	58
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	60
VII	ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	62

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивная дисциплина: «весовая категория» (далее – «весовая категория»), «командные соревнования» (далее – «командные соревнования»), «ката», «ката-группа» (далее «ката»), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1093 (зарегистрирован Минспортом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71673) (далее – ФССП).

Программа разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Министерства спорта России Федерации от 21 декабря 2022 г. №1314, приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения спортивной подготовки, в том числе по отдельным этапам спортивной подготовки, конкретизируются в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и направлены:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;
- участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов;
- укрепление здоровья;

На этапе совершенствования спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической, и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранения здоровья.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «ката»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение проводит учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов или спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждения:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта «бокс» и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений и организаций в соответствии режима отделения;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин «ката», «ката-группа» определяется Учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группу на этапе совершенствование спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «Кандидат в мастера спорта».

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки для спортивной дисциплины «ката», «ката-группа»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:
- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
 - работа по индивидуальным планам;
 - тренировочные сборы;
 - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
 - инструкторская и судейская практика;
 - медико-восстановительные мероприятия;
 - тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия

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

	соревнованиям			
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раза в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-		До 60 суток

В учебно-тренировочных мероприятиях принимают участие обучающиеся, проходящие спортивную подготовку на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, предоставленного письма федерацией субъекта Российской Федерации, письма федерацией Российской Федерации, при наличии денежных средств в Учреждении на тренировочные мероприятия.

Спортивные соревнования. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта «каратэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающийся, проходящий спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Российской Федерации, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, официальных писем региональной и всероссийской федераций.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины «ката»					
Контрольные	1	3	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2

Основные	-	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
Контрольные	-	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие по двум программам карате: джиу-кумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником). По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности в кумитэ является поединок (бой), целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена; в ката – реалистичная демонстрация значения Ката (концентрация, мощь, потенциальный эффект техники).

В системе спортивной подготовки выделяют контрольные, отборочные, основные соревнования.

Контрольные соревнования. Они проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

Контрольные соревнования занимают исключительно большое место в учебно-тренировочном процессе. Для квалифицированных спортсменов такие соревнования с часто изменяющейся программой организуются обычно с интервалом в 1-2 недели.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Основные соревнования в подавляющем большинстве видов спорта проводятся не чаще 2—3 раз в течение года.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации Программы относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию)

с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «кататэ» рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапе совершенствования спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах для спортивной дисциплины «ката»					
	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
Недельная нагрузка в часах для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
Наполняемость групп (человек) для спортивной дисциплины «ката»					
	12	12	8	8	4
Наполняемость групп (человек) для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
	12	12	8	8	4
Для спортивной дисциплины «ката»					
Общая физическая подготовка (часов)	112-150	125-167	156-218	182-220	175-210

Специальная физическая подготовка (часов)	-	23-36	61-79	140-180	240-290
Интегральная подготовка (часов)	14-18	42-60	114-162	183-250	350-420
Техническая подготовка (часов)	92-125	104-131	130-188	162-203	186-218
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часов)	10-12	9-12	16-22	16-21	21-25
Инструкторская и судейская практика (часов)	-	-	18-20	16-20	22-25
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов)	6-7	9-10	15-27	15-20	21-25
Участие в спортивных соревнованиях (часов)	-	-	10-12	14-22	25-35
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
Общая физическая подготовка (часов)	90-122	109-142	176-195	146-187	156-162
Специальная физическая подготовка (часов)	-	20-30	50-60	109-140	208-220
Интегральная подготовка (часов)	-	35-56	100-115	116-150	214-250
Техническая подготовка (часов)	78-103	80-114	145-160	124-159	146-170
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часов)	61-81	65-70	125-156	175-225	229-338
Инструкторская и судейская практика (часов)	-	-	10-14	18-22	24-30
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (часов)	5-6	3-4	12-18	28-35	42-50
Участие в спортивных соревнованиях (часов)	-	-	6-10	12-18	21-28
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательную работу тренер-преподаватель может проводить непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных мероприятиях.

Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Нравственное воспитание	- День бега «Кросс Нации».	сентябрь
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны»	
Эстетическое воспитание	- Беседа «Спортивная этика. Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения в спортивном зале при проведении тренировочных занятий спортплощадке»	
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Работа с родителями	- Проведение родительского собрания на тему: «Охрана здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий табака»	
	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Профилактика ВИЧ/СПИДа» (группы УТГ).	октябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Вред алкоголя, табачного дыма и последствия табака»	
	- Беседа «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту».	
	- Беседа «Пожарная безопасность в помещениях».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Нравственное воспитание	- Беседа «Значение морально-волевой подготовки в достижении спортивного результата» (группы УТГ).	ноябрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта».	
	- Беседа «Правила безопасного поведения на дорогах и в транспорте»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Эстетическое воспитание	- Новогодние состязания по видам спорта, культивируемые в Учреждении (НП)	декабрь
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Правила поведения на занятиях по спортивным и подвижным играм в спортзале» (НП).	
	- Беседа «Опасность пользования пиротехническими средствами и взрывчатыми веществами».	
	Нравственное воспитание	

	наркотиков».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
	- Проведение родительского собрания на тему: «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Профилактика употребления психоактивных веществ (группы УТГ).	январь
	- Беседа «Правила безопасного поведения в зимнее время»	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости).	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Меры предосторожности и правила поведения на льду» (НП).	февраль
	- Инструктаж по ТБ и ПДД	
Нравственное воспитание	- Беседа «Построение стратегии достижения целей спортивной подготовки» (УТГ).	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	
Нравственное воспитание	- Беседа «Питание и его значение для сохранения здоровья» (НП).	
	- Беседа «Профилактика межнациональной нетерпимости».	
Эстетическое воспитание	- Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований.	март
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа о вреде курения	
	- Беседа «Профилактика безнадзорности, общественно-опасных деяний несовершеннолетних».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями	
Нравственное воспитание	- Беседа «Соревновательные цели и задачи».	
	- Беседа «Гимн РФ на соревнованиях, спортивно-массовых мероприятиях».	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре» (НП).	апрель
	- Беседа «Профилактика компьютерной зависимости».	
Работа с родителями	- Индивидуальные беседы с родителями.	
Нравственное воспитание	- Участие в пробеге, посвященном Дню Победы.	май
	- Соревнования, посвященные Победе в ВОВ	
	- Беседа «Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой	

	обороны»	
Безопасность жизнедеятельности	- Беседа по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках	
	-Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	
	- Чтение художественной литературы, посвященной спорту. - Посещение спортивно-массовых и культурно-массовых мероприятий. - Посещение достопримечательностей регионов РФ, ознакомление с традициями и культурой.	летний период

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – это запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и обучающему, вреда здоровью обучающихся, морального и генетического ущерба обществу.

Антидопинговое обеспечение спортивных соревнований в Российской Федерации осуществляется в соответствии с Общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Ни один обучающийся, в отношении которого была применена дисквалификация, не имеет права во время срока дисквалификации участвовать ни в каком качестве в спортивных соревнованиях.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Веселые старты «Честная игра»	в течение октября	- пример программы мероприятия (приложение № 1) - обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий, программа, фото, видео
начальная подготовка	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	в течение ноября	- научить юных обучающихся проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер- обучающему 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). - сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение № 2).
начальная подготовка, учебно-тренировочный этап	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	в течение декабря/января	- прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. - ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
начальная подготовка, тренировочный этап	Семинар для тренеров-преподавателей: «Роль тренера-преподавателя и родителей в	в течение февраля	

	процессе формирования антидопинговой культуры».		
--	---	--	--

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки. Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения лиц, проходящих спортивную подготовку, судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение – у обучающихся вырабатывается сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, обучающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. На учебно-тренировочных этапах необходимо научить регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя. Во время проведения занятий необходимо развивать способности обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и уметь их исправить. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающие могут принимать участие в судействе соревнований в роли помощников главного судьи, главного секретаря.

Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все обучающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;

- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своей группы к соревнованиям;
- уметь руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства Учреждения по каратэ;
- уметь вести протокол поединков;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении соревнований в качестве рефери.

Во время обучения на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся этапа ССМ должны:

- уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить её по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении - упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;

- самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей учебно-тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки;

- принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях в роли судьи, секретаря;

Для обучающихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания «Судья по спорту».

Судейская практика. Дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Обучающимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и краевого масштаба.

Выпускник Учреждения должен выполнить программу подготовки для присвоения звания «инструктор по спорту» и «судья по спорту».

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинские требования. К учебно-тренировочным занятиям допускаются только абсолютно здоровые дети. На этапе начальной подготовки обучающиеся

допускаются к учебно-тренировочным занятиям на основе предоставления медицинской справки установленной формы в отдел физической культуры спорта и спортивной медицины. На учебно-тренировочном этапе и совершенствовании спортивного мастерства обучающиеся проходят медицинский осмотр в отделе физической культуры спорта и спортивной медицины с предоставлением медицинской справки установленного образца.

Медико-биологические мероприятия обучающихся - это комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся.

Контроль в подготовке обучающихся должен предусматривать, прежде всего, оценку учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности; состояния обучающихся, их подготовленность (физическая, техническая), спортивные результаты обучающихся и их поведение на соревнованиях.

Применения восстановительных средств. Применение различных восстановительных средств и методов после учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки обучающихся.

При составлении плана восстановительных мероприятий следует учитывать, что и любая восстановительная процедура также оказывает свое специфическое воздействие на организм, определяемое как ее характером, так и методикой применения. И в этом смысле оптимальным будет нахождение возможностей такого сочетания тренировочных воздействий и восстановительных процедур, которое предполагало бы строгий учет специфических воздействий на организм обучающегося.

Средства восстановления	Направленность воздействия	Периоды использования	Этап подготовки
Баня (сауна)	<ul style="list-style-type: none"> - Снятие физического и умственного утомления; - Повышение работоспособности; - Профилактика простудных заболеваний; - Снятие мышечного напряжения; 	<ul style="list-style-type: none"> - предсоревновательный период; - 1 раз в неделю 	<ul style="list-style-type: none"> - Тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Водные процедуры (теплый и контрастный душ)	<ul style="list-style-type: none"> - Температурное и механическое раздражение 	<ul style="list-style-type: none"> - ежедневно; - периодически; 	На всех этапах подготовки
Массаж	<ul style="list-style-type: none"> - Воздействие на крово- и лимфообращение, метаболизм тканей, обменные процессы; - Ускорение окислительно-обменных процессов; - Ускорение регенерации тканей; 	<ul style="list-style-type: none"> - в конце микроцикла, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д.; - после травмы (по рекомендации врача); 	На всех этапах подготовки
Фармакологические препараты. Витамины	<ul style="list-style-type: none"> - Регулирование обменных процессов в различных системах организма; - Поддержание иммунитета в условиях напряженной мышечной деятельности; - Создание оптимальных условий для ускорения естественных процессов постнагрузочного восстановления; 	<ul style="list-style-type: none"> - Во всех периодах спортивной подготовки, в зависимости от решаемых задач; - по назначению (рекомендациям врача); 	<ul style="list-style-type: none"> -Тренировочный этап; - Этап совершенствования спортивного мастерства;
Психологические	<ul style="list-style-type: none"> - Снижение нервно-психической напряженности, состояния 	<ul style="list-style-type: none"> - предсоревновательный период; 	-Тренировочный этап;

средства (аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка)	психической угнетенности; - Восстановление психо-эмоционального состояния; - Формирование четких установок на эффективное выполнение тренировочных и соревновательных программ;	-соревновательный период;	- Этап совершенствования спортивного мастерства;
Активный отдых. Досуговые мероприятия	- Профилактика и снятие монотонии; - восстановление (поддержание) эмоционального фона	- переходный период; - восстановительный период	На всех этапах подготовки

При составлении плана восстановительных мероприятий для конкретной группы, следует учитывать следующие методические рекомендации:

1. Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

2. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального.

3. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях.

Средства восстановления на этапах спортивной подготовки

Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Педагогические: прогулки, плавание, игры на свежем воздухе; физиотерапевтические: душ, баня	Педагогические: прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, гребля, игры; физиотерапевтические: душ, баня	Педагогические; физиотерапевтические: душ, баня, ванны, самомассаж (частный, общий); фармакологические: поливитамины, витаминизированные настои, оротат калия, панангин, глицерофосфат кальция, пантотенат кальция, глютаминовая кислота и др. Психогигиенические: функциональная музыка, психотерапия

Конкретный план, объём и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель обучающегося, исходя из решения текущих задач подготовки.

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки	Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ
2. После тренировочных нагрузок	Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом сборной команды, примерно в следующих сочетаниях: - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ; - сауна, массаж; - сауна, бассейн

Фармакологическое обеспечение в условиях тренировочной и соревновательной деятельности

Периоды Препараты	Тренировочная деятельность			Соревновательная
	Подготовительный	Базовый	Предсоревновательный	
1. Витаминy	+	+	+	
2. Энергодающие вещества	+	++	+	+
3. Адаптогены	+	+	+	+
4. Ноотропы	++	+++	+	+++
5. Препараты пластического действия		++	+	
6. Антиоксиданты		+	+	
7. Антигипоксанты		+		+
8. Иммуномодуляторы		+		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

- выполнение нормативов массовых спортивных разрядов, согласно требованиям ЕВСК;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «кататэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимой для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

3.1. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Нормативы до года обучения		Нормативы свыше года обучения	
			Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя	см	не менее		не менее	

	на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Техническое мастерство				
2.1.	Кихон	(техника выполнения)	зачет/не зачет	
2.2.	Стойки на удержание	мин	не менее	
			2	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
3.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
3.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
3.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
4. Техническое мастерство				
4.1.	Гиаку-цуки (прямой удар рукой) в корпус, в голову за 30 сек.	количество раз	не менее	
			38	
4.2.	Ура-маваши (обратный круговой удар ногой) за 30 сек.	количество раз	не менее	
			25	
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ РАЗРЯДЫ)
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Техническое мастерство				
2.1.	Кихон	(техника выполнения)	зачет/не зачет	
2.3.	Стойки на удержание	мин	не менее	
			2	
3. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
3.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
3.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
3.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
3.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
3.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
4. Техническое мастерство				
4.1.	Гиаку-цуки (прямой удар рукой) в корпус, в голову за 30 сек.	количество раз	не менее	
			38	
4.2.	Ура-маваши (обратный круговой удар ногой) за 30 сек.	количество раз	не менее	
			25	
5. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс строится в соответствии с задачами, стоящими

перед каждой возрастной группой.

Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью спортсменов-каратистов.

В программе предусматривается освоение не только определенного объема знаний, двигательных умений и навыков, но и развитие мышления занимающихся.

Личность одаренного спортсмена-каратиста характеризуется тем, что в основе ее творческой деятельности лежат мотивы, интересы, потребности, непосредственно связанные с содержанием тренировочной и соревновательной деятельности.

Учебный материал представлен по видам подготовки: технико-тактической, физической, психологической, методической и соревновательной.

В нормативной части излагаются параметры зачетных требований по основным разделам подготовки по годам обучения.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники и тактики каратэ.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими каратэ, общая – средствами других видов деятельности. Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств. Методическая подготовка содержит учебные материалы по теории и методике каратэ и судейской практике.

Для достижения физического и нравственного совершенства необходимо решить следующие задачи: образовательные, воспитательные и оздоровительные. Образовательные задачи состоят из усвоения теоретических основ каратэ, овладения двигательной культурой каратэ и овладение навыками противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку).

Решение воспитательных задач предусматривает воспитание нравственных, волевых качеств. Оздоровительные задачи позволяют контролировать развитие форм и функций организма, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

На теоретических занятиях спортсмен-каратист овладевает историческим опытом и элементами культуры каратэ, осваивает методические основы (планирование, методов обучения, тактики), овладевает способами наблюдения, регистрации и обобщения тренировочных и соревновательных данных. Занятия подразделяются на учебные, учебно-тренировочные, контрольные и модельные, а соревнования – на основные, отборочные и контрольные.

На учебно-тренировочных занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия. В учебно-тренировочных занятиях многократно повторяют хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения. Учебно-тренировочные занятия представляют тип занятий, объединяющий учебные и тренировочные занятия. В них осваивают новый учебный материал и закрепляют пройденный. Контрольные занятия проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности каратиста по разделам подготовки – технической, тактической, физической и психологической. Модельные занятия предусматривают соответствие содержания занятий с программой предстоящих соревнований, их регламентов и контингентом участников.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Занятие по каратэ состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Задачи подготовительной части (20% времени всего занятия): организация занимающихся, изложение задач и содержание занятия, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Задачи основной части (70% времени занятия): изучение или совершенствование техники и тактики упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие специально-физических качеств.

Задачи заключительной части (10% времени урока): приведение организма занимающихся в состоянии относительного покоя, подведение итогов занятия. Применяемые средства: различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Интеграция видов обучения позволит в большой мере индивидуализировать подготовку юных спортсменов-каратистов.

Классификация видов обучения

№ п/п	Виды обучения	Действия тренера-преподавателя и обучающегося
1.	Сообщающее	1. Тренер-преподаватель сообщает учебную информацию. 2. Обучающийся слушает, воспринимает, копирует способ действия, выполняет учебное задание.
2.	Программированное	1. Тренер-преподаватель предлагает программу, расчлененный учебный материал по дозам (шагам). 2. Контроль тренера-преподавателя и самоконтроль обучающегося Обучающийся усваивает учебную информацию последовательно, по частям.
3.	Проблемное	1. Тренер-преподаватель ставит проблему, выделяет основные части. 2. Тренер-преподаватель заинтересовывает (вскрывает противоречие), обучающийся формирует побудительные стимулы к решению проблемы. 3. Обучающийся сознает, понимает проблемную ситуацию, осуществляет поиск ответа, обеспечивает процесс разрешения проблемы, получает результат, усваивает знания, вырабатывает способ их приобретения.
4.	Игровое	1. Присвоение ролей субъектов обучения, игровой эксперимент, результат, обсуждение, выводы.
5.	Самостоятельное	1. Обучающийся находит, осознает, творчески преобразовывает, усваивает, применяет, вырабатывает способы формирования умений, использует знания, умения и навыки в практике.

Тренер-преподаватель готовит конкретный учебный материал для освоения, обучающегося в форме:

- программированных заданий;
- проблемных заданий;
- игровых заданий;
- самостоятельных заданий.

Ознакомление с двигательным действием происходит в соответствии с принципом сознательности и активности с помощью рассказа, объяснения, демонстрации и практического опробования (в целом или по частям), что позволяет выделить и использовать имеющиеся в двигательном опыте обучающегося готовые элементы и подсистемы координации, которые будут служить предпосылкой для построения движения.

На этапе первоначального обучения двигательному действию ведущими методами являются расчлененное разучивание его отдельных частей и применение подводящих упражнений. Целостное воспроизведение движения играет ведущую роль по мере того, как обучающийся овладевает его частями.

На этапе детализированного разучивания применяются формы словесных методов в определенной логической последовательности: разбор, анализ, самоотчет. С целью углубленного осмысления действия используются формы зрительной и двигательной наглядности.

В дальнейшем происходит переход ведущей роли управления движениями к двигательному анализатору и связанное с этим «суждением ведущей афферентации», что затем позволяет исключить зрительный контроль над движением.

На этапе достижения двигательного мастерства происходит совершенствование техники выполнения движения и повышения уровня развития специальных физических качеств.

Технико-тактическая подготовка. Каратэ, представляет собой сложную систему психофизического тренинга и объединяет в себе и духовную дисциплину, и оздоровительную систему, и предмет самообороны, и спорт.

Каратэ состоит из большого числа ката, базовых движений и приемов, которые обучающийся не в состоянии усвоить за короткий промежуток времени. Все приемы взаимосвязаны, и если до конца не понимать сути каждого из них, ждет неудача на долгом пути. Если обучающийся хорошо овладел одним приемом, то сможет открыть для себя взаимосвязь его с другими. Все двадцать ката могут быть сведены к нескольким базовым. Если научился мастерски исполнять одну из них, то вскоре сможет выполнять и другие.

Технический комплекс состоит из нескольких разделов:

- КИХОН (базовая техника). Предназначается для развития двигательных координативных навыков, развития силы, выносливости и абсолютного подчинения тела разуму.

- КИХОН-КУМИТЭ (обусловленный базовый поединок). Предназначен для поступенчатого и последовательного освоения и применения базовой техники а произвольном поединке. Имеет несколько взаимосвязанных разновидностей.

- ГОХОН-КУМИТЭ (бой на 5 шагов). Состоит из 5 запрограммированных атак по одному уровню с обусловленной контратакой после 5-го движения. Предназначается для приобретения навыков в проведении серии атак в перемещении. Начальная ступень:

- САНБОН-КУМИТЭ (бой на 3 шага). Состоит из 3 обусловленных разнотипных атак рукой и ногой по разным уровням. Предназначается для наработки навыков: а) в проведении тактически грамотно построенной комбинационной атаки (для атакующего); б) в проведении мгновенной контратаки после серии атак;

- КИХОН-ИППОН-КУМИТЭ (базовый бой на одно запрограммированное действие – атаку). Предназначается для развития комбинационного мышления в контратаке. Существует несколько уровней, в зависимости от сложности и количества контратакующих действий (сэдан, нидан, садан, ёндан);

- ДЗИЮ-ИППОН-КУМИТЭ (произвольный бой на одно атакующее действие из свободной стойки с обязательной контратакой);

- ДЗИЮ-КУМИТЭ (мягкий свободный бой без ограничений);

- КУМИТЭ-СИАЙ (соревновательный поединок с судейством).

Важнейшее место в системе тренинга в рамках стиля занимают формальные упражнения. Всего их более двух десятков.

Классическими составляющими тренинга практически во всех стилях каратэ считают:

- КИХОН (или «основная техника»). Основной целью КИХОНа является отработка связей разум-тело, когда сначала малопослушное тело со временем подчиняется разуму, а затем уже ставка делается на выработку устойчивого двигательного навыка, позволяющего выполнять любое действие автоматически, на уровне рефлекса.

- КАТА («форма» или формальные упражнения). Основная цель КАТА-это совершенствование психологических характеристик, психический самоконтроль через реализацию достигнутого в КИХОНЕ.

- КУМИТЭ (спарринг в различных версиях). Практика КУМИТЭ помогает укрепить дух через реализацию техники, глубокое осознание важнейших моментов КАТА во взаимодействии с соперником или противником.

Прежде чем приступить к непосредственному описанию основ базовой техники, необходимо ознакомить обучающихся с некоторыми понятиями и терминами:

- направление движения (удара) – маэ-ни, ёко-ни, усиро-ни, ути, сото, отоси;
- траектории – агэ, маваси, коми, ути;
- уровни атаки и защиты – дзёдан, тюдан, гёдан;
- название некоторых частей тела.

Принципы работы тела:

- в проведении любого приема участвует все тело,
- все составляющие движения, а так же концентрация физических сил в момент нанесения удара или постановки блока – заканчиваются одновременно,
- энергия приема полностью зависит от правильной координации движения и дыхания,
- каждый прием выполняется по схеме расслабление – напряжение,
- обязательна ментальная координация векторов мышечных напряжений в единой точке, точке приложения силы блока или удара,
- любой прием выполняется с максимальной силой и скоростью.

Осанка – это важнейшее понятие в боевых искусствах и одновременно – отправная точка для начала изучения и отработки базовой техники.

Базовая техника. В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из важнейших категорий реального боя. КАМАЭ – в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией. Важной составной частью общего понятия КАМАЭ выступает понятие «стойки».

Стойки – тати-вадза

Стойка – это также определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости.

«Естественные стойки», основные «внутренние» стойки, основные «внешние» стойки.

Методы отработки основных стоек:

- Длительное стояние в одной стойке (от нескольких десятков секунд постепенно довести до нескольких минут) без видимого изменения геометрии стойки.
- Метод чередования изометрического напряжения тела и полного расслабления также без изменения геометрии. Время напряжения не более 6 секунд.
- Импровизация на тему чередования стоек по какой-либо схеме, например, хождение по квадрату, или более сложной схеме.

Выдвижение в стойки (выдвигающаяся вперед или назад нога).

Передвижения в стойках. К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие требования:

- передвижение должно быть внезапным и быстрым;
- абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
- четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- Вперед, с шагом через переднюю ногу
- Назад, с шагом через заднюю ногу.
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом – СУРИКОМИ или ЁРИ – АСИ (подскок). Выполняется вперед, вбок, назад.

- «Влетание», стремительное сближение – ТОБИКОМИ, или перемещение прыжком.

Техника ударов.

Ударные поверхности. Активная защита от атак противника проводится самыми различными частями рук (рука, ладонь, предплечье) и ног (внешнее ребро стопы, основание пальцев, подъем стопы, пятка, сжатые пальцы, подошва, колено), так же как и атакующие действия. Поэтому и блокирующие поверхности должны быть соответствующим образом подготовлены.

Удары руками. Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70- от общего технического арсенала.

Основа техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Уровень бедер – это уровень центра массы тела, здесь находятся наиболее тяжелые и мощные группы мышц как ног, так и туловища. И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер (хорошая подвижность в тазобедренных суставах) означает включение в работу всего тела.

- Прямое вращение.
- Обратное вращение.

Независимо от типа вращения, необходимо помнить о том, что верхняя часть тела (плечи) и бедра тесно взаимосвязаны: горизонтальная ось плечевого пояса не может не совпадать с условной горизонтальной осью бедер в конечном положении. Переднее колено неподвижно. Заднее на прямом вращении сгибается, а на обратном выпрямляется.

В начальной фазе удара бедро первым начинает движение, затем уже включается в работу плечевой пояс и, наконец, разгибается рука. Это обусловлено различной скоростью включения различных мышечных групп. Все движения заканчиваются одновременно.

Отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на два основных раздела:

- приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и
- удары (ТОРИ-ВАДЗА).

В свою очередь, удары подразделяются на несколько типов:

- к ЦУКИ (прямые) относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, причем ударная поверхность и запястье ударной руки все время находятся в одной плоскости;

- к УТИ-ВАДЗА (рубящие) относятся удары, в которых ударная поверхность движется к поражаемой цели по дуге, где центром вращения служит локоть ударной руки, а предплечье – радиусом вращения;

- к КАГИ-ВАДЗА (круговые) относятся удары по круговой траектории согнутой в локте рукой;

- Удары локтем (АТЭ-ХИДЗИ) различаются по направлению атаки, хотя траектории движения могут быть и прямыми (МАЭ-ЭМПИ) и круговыми (МАВАСИ-ЭМПИ).

Все удары отрабатываются по определенной схеме: (индивидуально) – сила, резкость (на снарядах) – реальность (с партнером). Важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: «вдох» (исходное положение), «выдох» (удар). Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара. Мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах.

Удары ногами. Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, и включает в себя:

- технику стоек и перемещений в любом направлении,

- технику подбивов (АСИ-БАРАЙ); Подбивы – это удары по нижней части голени противника с целью выведения его из физического равновесия. Хотя часто проводится попытка выполнить подбив без расчета сбить соперника с ног, но переключить его внимание на нижний уровень, а реальную атаку провести совсем в другое место. Однако это – уже вопрос тактики поединка.

- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);
- технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок, именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда необходимых условий, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:

1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.

2. Наличие соответствующей физической подготовки:

а) общей: крепкие мышцы ног, спины и особенно – брюшного пресса; б) специальной: гибкости общей и специальной, скоростно-силовой подготовки.

3. Наличие правильного двигательного навыка.

Все условия могут быть соблюдены при наличии достаточной подвижности тазобедренного сустава.

Общие моменты:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;
- носок (ось стопы) опорной ноги почти всегда направлена по линии приложения силы удара;
- опорная стопа всей подошвой касается пола;
- ударная нога выходит в исходное положение перед ударом с пяткой, прижатой к бедру ноги, насколько это возможно;
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы;
- удар ограничивается той высотой, на которой человек может какое – то время удержать собственную ногу без вспомогательных средств, за счет силы мышц своего тела. Выше этой отметки возможно сделать лишь маховое движение.

Классификация ударов может быть проведена по способу выполнения:

- на месте:

а) с задней ноги в исходной стойке;

б) с передней – КИДЗАМИ-ГЭРИ или МАЭ-АСИ;

- в прыжке – ТОБИГЭРИ;

- в момент приземления после прыжка вперед.

Однако традиционно принято различать удары по траекториям движения ударных поверхностей:

- «восходящие» удары, или КЭАГЭ;

- прямые, толчковые, или КЭКОМИ;

- круговые, МАВАСИ;

- удары- «штампы», или ФУМИКОМИ.

Кроме ударов ФУМИКОМИ, все остальные наносятся по всем трем уровням, при этом ударная поверхность может меняться.

Техника защиты.

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел, поскольку основная цель любого приема – нейтрализовать атаки противника.

Арсенал приемов защиты весьма обширен и разнообразен и включает в себя множество разделов: это техника уходов корпусом с линии атаки, уклоны, освобождение от захватов, блоки (руками и ногами).

В базовой технике прежде всего рассматриваются блоки. Блоки различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются, по характеру воздействия на атаковую конечность и пр. На более высоком уровне изучаются уклоны, уходы корпусом.

Блоки могут быть «жесткими» и «мягкими», отводящими. В целом все блски условно можно разделить на выполняемые:

- сверху - вниз,
- снизу – вверх,
- снаружи – внутрь,
- изнутри – наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки, двумя руками одновременно.

Общие моменты:

- все блоки, кроме НАГАСИ-УКЭ, по скоростным и силовым характеристикам ничем не отличаются от ударов;
- все блоки выполняются согнутой в локте рукой. Степень сгиба определяется конкретным случаем;
- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;
- каждый блок подразумевает немедленную контратаку;
- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Кроме вышеописанных блоков существует раздел блоков ногами: голенью, коленом, подошвой. Особое значение имеет, предварительно выдвигаемая вперед рука, противоположная блокирующей или ударяющей.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах начальной подготовки

Организация учебно-тренировочного процесса по каратэ и его содержание на первых двух годах обучения принципиальных различий не имеет. Естественное постепенное повышение тренировочных требований решает задачи укрепления здоровья учащихся, развития специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления с техническим арсеналом, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям каратэ.

Главные задачи: укрепление здоровья, развитие физических качеств, изучение основ техники и тактики каратэ WKF. Наибольший эффект на данном этапе дает разностороннее тренировки. Наряду со старательным овладением основными приемами и действиями каратэ WKF необходимо развивать физические качества, используя самые разнообразные средства физической подготовки. В занятия включают комплексы специально-подготовительных упражнений, которые позволяют целенаправленно развивать отдельные качества, а также создавать предпосылки для качественного овладения техникой действий. Широко используются игровые и соревновательные формы организации занятий. На данном этапе юные каратисты участвуют в официальных соревнованиях начального уровня, а также в соревнованиях по физической и технической подготовке.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации - каратэ - и овладение основами техники.

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) обще развивающие упражнения; 3) элементы гимнастики и акробатики (кувырки, кульбиты, повороты и др.), упражнения на расслабление, растягивание, на создание эмоционального фона; 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание, толкание (набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) школа техники каратэ и изучение обязательной программы технико-тактических комплексов (ТТК).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки неокрепшего детского организма, так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ. Достигается единство общей и специальной подготовки.

На этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения мастерством в каратэ и проводится отбор для дальнейших занятий спортом. На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т. д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий в каратэ на первом году является овладение основами. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 мин в каждом). При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств.

Методика контроля. Контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением, юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым, соревновательным методам. На этапах начальной подготовки

рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-переводных экзаменов на сдачу ступеней «кю». На этих этапах подготовки обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется при сдаче обязательной программы. С этой целью при сдаче экзамена на право ношения пояса определенного цвета может быть рекомендован дифференцированный подход к качеству сдачи нормативных требований. Предлагается делать нашивки на пояс, в зависимости от уровня сдачи экзамена:

- 1 нашивка - «хорошо»;
- 2 нашивки - «очень хорошо»;
- 3 нашивки - «отлично».

Игровой метод, в тренировочном процессе. Игра является необходимым элементом тренировочного процесса. Игра выполняет массу функций, необходимых для полноценного развития детей и подростков, удовлетворяет основные потребности в общении, принадлежности к группе, обмена информацией.

Игра наиболее адаптированный к детскому и подростковому возрасту вид деятельности, а, следовательно, наиболее эффективный метод обучения и тренировки необходимых навыков. Игровая деятельность способствует установлению позитивного, доброжелательного психологического и эмоционального микроклимата в группе.

Немногие дети и подростки воспринимают свои занятия спортом как стремление к достижению спортивных высот. Спорт является для подростков способом самореализации, самовоспитания, приобретением значимой группы, удовлетворяет потребность в общении и наличие значимого взрослого. Немало важным является стремление подростков к воспитанию волевых качеств, и спорт наилучшая сфера для удовлетворения этой потребности.

Игровые методики, включенные в любой учебно-тренировочный процесс, позволяют не только тренировать необходимые навыки, но и способствуют адаптации в группе, комфортному общению со сверстниками, что приводит к увлеченности и желанием самоутвердиться в значимой позитивной группе. В таком эмоциональном состоянии обучающийся способен осознано развиваться и стремиться к достижению высоких результатов. Поддержка группы позволит снизить предстартовую тревожность, что важно на соревнованиях.

На тренировках должны использоваться множество подвижных игр и игровых единоборств, адекватных возрасту обучающихся. Достоинство подвижных игр и игровых единоборств состоит в том, что в своей совокупности они исчерпывают все виды свойственных человеку естественных движений, оказывают комплексное воздействие на все стороны личности обучающегося. В игре, сами того не замечая, лучше усваивают различные элементы каратэ, специальную терминологию и в то же время развивают такие свойства и качества, как координацию, быстроту, внимание, двигательную память, смелость, взаимовыручку и коллективизм.

Игра «Толкни меня». Стоя друг перед другом на расстоянии немного больше вытянутой руки. Носки и пятки соединены. Толчками ладонями в ладони, при помощи обманных движений, заставить друг друга сойти с места. Игра тренирует тактильную чувствительность, которая необходима каратисту.

Игровой материал с элементом противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Этот временной интервал можно назвать «большой разминкой» постоянно готовящей организм обучающихся к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам.

Поскольку в каратэ значительная роль отводится развитию гибкости позвоночника, подвижности суставов, скорости выполнения движений, силовым качествам и ловкости, подбираются игры, в которых эти качества наиболее четко проявляются и тренируются.

При планировании игрового материала целесообразно вначале проводить игры в парах типа поединков, а затем уже групповые и командные игры. При этом важно соблюдать следующие условия: обеспечить безопасность места занятий, перед играми проводить разминку, чтобы разогреть организм, включить в работу основные мышечные группы.

Игра «Регби на коленях». 2 равные по силам команды встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку играющие на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижение с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и коснуться мячом пола за чертой ковра. Задача другой команды – перехватить мяч и сделать то же самое. Игра продолжается 10 – 15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число раз коснуться мячом пола или предмета на стороне противника.

Передвигаться разрешается только на коленях или кувырками. Не разрешается захватывать игрока, не владеющего мячом, проводить болевые приемы, вставать на ноги и мешать вбрасыванию мяча, если он вышел за пределы ковра. За нарушение правил мяч передается противнику.

Игры и упражнения, которые оказывают содействие усвоению техники прыжков и развитию скоростно-силовых качеств. Комплекс подвижных игр представлены в Приложении 1.

Технико-тактическая подготовка. Основная цель технико-тактической подготовки на этом этапе – научить обучающегося основам техники каратэ и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Приоритетными задачами обучения являются:

- создание общего представления о технике приемов и действий в каратэ WKF;
- практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;
- обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом); предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Технико-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов в каратэ WKF на этапе начальной подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности. Первыми рекомендуется изучать прямые удары (чоку-цуки, ой-цуки, гяку-цуки) в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом - создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Процесс овладения техникой ударов ногами в каратэ WKF на этом этапе подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучения ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности. В частности, сначала следует изучать прямые удары (мае-гери, Йоко-гери) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (маваши-гери) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем

и ладонью, грэйбы, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

Изучение начальных технических действий и приемов броскового характера и выведение из равновесия на этапе начальной подготовки должно быть направлено на освоение обучающегося основных движений, позволяющих выполнять главное звено приема. Не рекомендуется включать любые препятствия статического или динамического характера, которые приводят к чрезмерным сенсомоторным нагрузкам на детей. Количество приемов, изучаемых, должно быть достаточно ограниченным (в годовом цикле планируется изучение 1-2 технических приемов из групп "броски" и "подсечки"). Изучение большого количества приемов не позволяет сформировать у юных спортсменов стабильные навыки базовых приемов бросковой техники в комбинации с приемами ударной техники.

Физическая подготовка. На данном этапе физическая подготовка играет ведущую роль. Средства физической подготовки включаются во все занятия, а также проводятся отдельные занятия по физической подготовке. Приоритет в развитии физических качеств представляется скоростным и скоростно-силовым качествам, а также гибкости.

Общеразвивающие упражнения: рывок и маховые движения руками; круговые движения руками в плечевых, локтевых и лучезапястного суставах; наклоны, повороты и вращения головы; наклоны, повороты, круговые движения туловищем; разнообразные приседания; маховые движения ногами; разнообразные прыжки; бег с разной скоростью.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств: бег с максимальной скоростью 10-20 сек; бег с ускорением; бег из различных исходных положений; челночный бег; скоростные движения руками и ногами на месте; беговые и прыжковые эстафеты, скоростные подвижные игры; бросание набивных мячей; прыжки в длину и высоту с разбега и без; прыжки со скакалкой; многократные прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки с ноги на ногу в стороны и вперед; передвижения в боевой стойке шагами вперед и назад; выпады с максимальной скоростью.

Подвижные игры: «Прыгуны», «Петушки», «Бычки», «Бег раков», «Лодочка», «Страницы книги», «Лягушки», «Бег пингвинов».

Упражнения для развития гибкости: разнообразные наклоны туловища; маховые и круговые движения ногами и руками с максимальной амплитудой; упругие приседания и покачивания в боевой стойке, на выпаде, выпады максимальной длины; упражнения с партнером.

Упражнения для комплексного развития физических качеств - подвижные и спортивные игры: «Кисть и мяч», «Борьба за мяч», «Убери перчатку», «Хоккей с кольцом»; футбол, баскетбол, регби, гандбол по упрощенным правилам.

Практические задания по годам обучения смотрите Приложение №2

Зачетные требования для этапа начальной подготовки до года 8 кю (белый пояс)

I. КИХОН

(5 раз каждое упражнение)

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с ой-цуки чудан.
2. Назад в дзэнкуцу-дачи с ой-цуки чудан.
3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
4. Назад в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
5. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с блоком аге-уке.
6. Назад в дзэнкуцу-дачи с блоком аге-уке.
7. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с блоком сото-удэ-уке.
8. Назад в дзэнкуцу-дачи с блоком сото-удэ-уке.
9. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с блоком учи-удэ-уке.

10. Назад в дзэнкуцу-дачи с блоком учи-удэ-уке.
11. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с блоком гедан-барай.
12. Назад в дзэнкуцу-дачи с блоком гедан-барай.
13. Вперёд в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке.
14. Назад в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке.
15. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с ударом мае-гери-кеаге чудан.
16. Назад в дзэнкуцу-дачи с ударом кизами-мае-гери-кеаге-чудан.

II. КАТА

1. Хейан-Шодан.

III. КУМИТЭ (кихон-гохон-кумитэ)

1. **Тори:** ой-цуки дзёдан.
Уке: аге-уке, гьяку-цуки чудан.
2. **Тори:** ой-цуки чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.

IV. Характерные недопустимые ошибки

1. Колебания корпуса по вертикали.
2. Чрезмерный разворот плеч.
3. Неправильный угол кулака при выполнении удара цуки.
4. Взгляд в землю.
5. Неправильное положение ног в стойке дзэнкуцу-дачи.
6. Неуверенные развороты в позициях и проскальзывание.
7. Плохая техника дыхания.
8. Несоблюдение этикета.
9. Нарушение порядка выполнения экзаменационных упражнений.
10. Небрежное выполнение движений.

Зачетные требования для этапа НП-2 г.о. 7-й кю (жёлтый пояс)

I. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с рен-цуки (ой-цуки дзёдан, гьяку-цуки чудан).
2. Назад в дзэнкуцу-дачи с рен-цуки (ой-цуки дзёдан, гьяку-цуки чудан).
3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с сото-удэ-уке/ гьяку-цуки чудан.
4. Назад в дзэнкуцу-дачи с сото-удэ-уке/ гьяку-цуки чудан.
5. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с аге-уке/ гьяку-цуки чудан.
6. Назад в дзэнкуцу-дачи с аге-уке/ гьяку-цуки чудан.
7. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-нукитэ чудан.
8. Назад в кокуцу-дачи с шуто-уке/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-нукитэ чудан.
9. Вперёд в киба-дачи с уракен-учи (горизонтальный).
10. Назад в киба-дачи с уракен-учи (горизонтальный).
11. Вперёд в киба-дачи с ёко-гери-кеаге чудан.
12. Назад в дзэнкуцу-дачи с маваши-гери чудан.

II. КАТА

1. Хейан-Шодан.
2. Хейан-Нидан.

III. КУМИТЭ (кихон-гохон-кумитэ)

1. **Тори:** ой-цуки дзёдан.
Уке: аге-уке, гьяку-цуки чудан.

2. **Тори:** ой-цуки чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
 3. **Тори:** мае-гери-чудан.
Уке: гедан-барай, гьяку-цуки чудан.

І. Характерные недопустимые ошибки

1. Колебания корпуса по вертикали.
2. Чрезмерный разворот плеч.
3. Неправильный угол кулака при выполнении удара цуки.
4. Взгляд в землю.
5. Неправильное положение ног в стойке дзэнкуцу-дачи.
6. Неуверенные развороты в позициях и проскальзывание.
7. Плохая техника дыхания.
8. Несоблюдение этикета.
9. Нарушение порядка выполнения экзаменационных упражнений.
10. Небрежное выполнение движений.
11. Недостаточно сжатый кулак.
12. Пальцы согнуты при выполнении шуто-уке.
13. Плохое хикитэ.
14. неподвижные пальцы ног при выполнении ударов ногами.

6-й кю (оранжевый пояс)

І. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с санбон-цуки.
2. Назад в дзэнкуцу-дачи с санбон-цуки.
3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с аге-уке/ гьяку-цуки чудан/ аге-уке.
4. Назад в дзэнкуцу-дачи с аге-уке/ гьяку-цуки чудан/ аге-уке.
5. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с учи-удэ-уке/ кизами-цуки, гьяку-цуки чудан.
6. Назад в дзэнкуцу-дачи с учи-удэ-уке/ кизами-цуки, гьяку-цуки чудан.
7. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке/ мае-аши-мае-гери-кеаге чудан/ переход в дзэнкуцу-дачи, гьяку-нукитэ чудан.
8. Назад в кокуцу-дачи с шуто-укэ/ мае-аши-мае-гери-кеаге чудан/ переход в дзэнкуцу-дачи, гьяку-нукитэ чудан.
9. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с мае-рен-гери (чудан, дзёдан).
10. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с маваши-гери-дзёдан/гьяку-цуки чудан.
11. Вперёд в кибя-дачи с ёко-гери-кекоми чудан. ш
12. Вперёд в кибя-дачи с ёко гери-кеаге дзёдан.

ІІ. КАТА

1. Хейан-Шодан.
2. Хейан-Нидан.
3. Хейан-Сандан.

ІІІ. КУМИТЭ (кихон-иппон-кумитэ)

1. **Тори:** ой-цуки дзёдан.
Уке: аге-уке, гьяку-цуки чудан.
2. **Тори:** ой-цуки чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
3. **Тори:** мае-гери-чудан.
Уке: гедан-барай, гьяку-цуки чудан.

II. НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ

1. Колебания корпуса по вертикали.
2. Чрезмерный разворот плеч.
3. Неправильный угол кулака при выполнении удара цуки.
4. Взгляд в землю.
5. Неправильное положение ног в стойке дзэнкуцу-дачи.
6. Неуверенные развороты в позициях и проскальзывание.
7. Плохая техника дыхания.
8. Несоблюдение этикета.
9. Нарушение порядка выполнения экзаменационных упражнений.
10. Небрежное выполнение движений.
11. Недостаточно сжатый кулак.
12. Пальцы согнуты при выполнении шуто-уке.
13. Плохое хикитэ.
14. Неподвижные пальцы ног при выполнении ударов ногами.
15. Разрыв техники в связках и ката (паузы, рывки).
16. Слабо работает бедро при выполнении ударов ногами и гьяку-цуки.

Зачетные требования для этапа начальной подготовки-3 г.о. 5-й кю (зелёный пояс)

I. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с сото-удэ-уке/ переход в кибя-дачи ёко-эмпи-учи, уракен-учи.
 2. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с маваши-гери дзёдан, гьяку-цуки чудан.
 3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с аши-барай/ гьяку-цуки чудан.
 4. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд в кибя-дачи с уракен-учи/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
 5. Вперёд в кибя-дачи с ёко-гери-кеаге дзёдан/ ёко-эмпи-учи чудан.
 6. Вперёд в кибя-дачи с ёко-гери-кекоми чудан.
- Из камае:
1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
 2. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с кизами-цуки/ гьяку-цуки чудан + вперёд в дзэнкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан + назад в камае.

II КАТА

1. Хейан-Шодан
2. Хейан-Нидан
3. Хейан-Сандан
4. Хейан-Ёндан

III КУМИТЭ (кихон-иппон-кумитэ)

1. **Тори:** ой-цуки дзёдан.
Уке: аге-уке, гьяку-цуки чудан.
2. **Тори:** ой-цуки чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
3. **Тори:** мае-гери-чудан.
Уке: гедан-барай, гьяку-цуки чудан.
4. **Тори:** маваши-гери-чудан.
Уке: учи-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.

VI. НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ

1. Колебания корпуса по вертикали.
2. Чрезмерный разворот плеч.

3. Неправильный угол кулака при выполнении удара цуки.
4. Взгляд в землю.
5. Неправильное положение ног в стойке дзэнкуцу-дэчи.
6. Неуверенные развороты в позициях и проскальзывание.
7. Плохая техника дыхания.
8. Несоблюдение этикета.
9. Нарушение порядка выполнения экзаменационных упражнений.
10. Небрежное выполнение движений.
11. Недостаточно сжатый кулак.
12. Пальцы согнуты при выполнении шуто-уке.
13. Плохое хикитэ.
14. Неподвижные пальцы ног при выполнении ударов ногами.
15. Разрыв техники в связках и ката (паузы, рывки).
16. Слабо работает бедро при выполнении ударов ногами и гьяку-цуки.
17. Главная недопустимая ошибка: отсутствие кимэ.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации до трех лет)

Весь процесс подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годового цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества обучающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Годичный цикл включает в себя следующие этапы: общеподготовительный (ОПЭ), специально-подготовительный (СПЭ), контрольно-подготовительный (КПЭ), этап непосредственной подготовки к соревнованиям (ЭНПС), соревновательный (СЭ), восстановительно-разгрузочный (ВРЭ).

Не исключая вариантов построения учебно-тренировочных занятий, апробированных каждым из тренеров (тренеров-преподавателей), следует обратить внимание на их содержание, отвечающее задачам каждого из периодов тренировки.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся, которые прошли обучение в группах начальной подготовки и успешно сдали соответствующие вступительные требования. Те, кто закончил успешно 1-й год обучения и выполнил установленные нормативы, переводятся на 2-й год обучения и далее на 3-й год обучения. Далее при выполнении нормативов 3-го года обучения юные каратисты переводятся в группы свыше трех лет обучения и далее в группы совершенствования спортивного мастерства.

Главные задачи: всестороннее физическое развитие и специализация физических качеств; овладение широким комплексом приемов и действий ката и кумитэ, а также их тактическими особенностями в кумитэ; приобретение опыта проведения соревновательных поединков.

Подготовка на данном этапе характеризуется повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, специализированным усовершенствованием физических качеств.

Техника приемов и действий формируется в условиях вариативного их выполнения, усложнения и изменения тактических ситуаций. Всё больше используются учебные, тренировочные и соревновательные поединки. Особое внимание уделяется

развитию различных форм проявления скоростных качеств, а также координационных способностей и гибкости.

Данный этап предусматривает планомерное увеличение тренировочных занятий с большими нагрузками и применения все более специализированных средств и методов тренировки. Значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером.

Совершенствование техники и тактики проходит в условиях, приближенных к соревновательной деятельности. Обучающиеся регулярно участвуют в соревнованиях и все чаще ставится задача показать свой лучший результат. Учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей обучающихся. Много внимания уделяется боевой практике с задачей формирования индивидуального стиля боевой деятельности в кумитэ и поиска оптимальных по форме комплексов в ката.

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) упражнения на расслабление, растягивание, на создание эмоционального фона;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений своего вида;
- 5) подвижные и спортивные игры;
- 6) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной, спортивной специализации. Нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

Совершенствование техники каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. Идет совершенствование стоек, передвижений; ударной техники; техники защиты; техники защиты и нападения.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности обучающегося, календаря соревнований, выполнения разрядных требований. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных каратистов свойство не преувеличивать трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

На учебно-тренировочном этапе (до трех лет) рекомендовано формирование специальных способностей: специализированные восприятия (чувства дистанции, ритма, ковра и др.), произвольное внимание, оперативно-тактическое мышление.

Основные педагогические усилия тренера-преподавателя должны быть направлены на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения. В результате чего успешно проходит специализирование психофизиологических функций, улучшается

распределение внимания между нападением и защитой, точнее предвосхищается время и дистанция до соперника в поединке.

Рекомендуется начинать целенаправленное развитие тактического мышления. Следует давать задания, направленные на формирование и совершенствование специализированных восприятий и тактического мышления, развития памяти и произвольного внимания. Для этого на теоретических занятиях для формирования специальных интеллектуальных способностей рекомендуется тренеру-преподавателю и обучающемуся просматривать и анализировать видеозаписи с крупных турниров среди взрослых спортсменов и каратистов юношеского возраста. При этом для обучающихся должны ставиться задачи: выявлять условия выполнения атакующих действий; систематизировать сбивающие факторы; определять тактику ведения противоборства конкретным спортсменом.

Тренер-преподаватель должен осуществлять объяснительный рассказ или инструктирование обучающихся перед выполнением упражнения или учебно-тренировочными поединками, а так же проводить разбор и совместное обсуждение результатов тренировок и соревнований.

Весь процесс подготовки на учебно-тренировочном этапе (до трех лет), начиная с первого года обучения, должен быть подчинен календарю соревнований, сроки проведения которых определяют периодизацию годичного цикла подготовки.

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

Технико-тактическая подготовка. Основная цель обучения на этом этапе - выполнять технические приемы и действия в хорошем качестве.

Приоритетными задачами при этом являются:

- углубить понимание закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и их комбинаций;
- усовершенствовать технику приемов и действий по временным, пространственным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов;
- создать базу для вариативности приемов и действий.

Процесс обучения на этом этапе подготовки строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательных навыков и частичной трансформации их характеристик в навыки. Совершенствование техники происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и незначительных изменений, постепенно автоматизируются. В процесс отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного выполнения приема с выборочной отработкой деталей техники. Разделение приема на части для их отдельной отработки используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее важных характеристиках техники и экономии усилий. Достижения вариативности техники движений на этом этапе подготовки является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник.

По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут ошибки, которые

после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей.

Физическая подготовка. На данном этапе подготовки растет количество физических упражнений для специализированного развития физических качеств. Преимущественной направленностью процесса физической подготовки остается развитие скоростных и скоростно-силовых качеств, гибкости и координационных способностей. Общеразвивающие упражнения гимнастического характера в большом объеме применяют в подготовительной части занятий для разогрева мышц, связок, сухожилий.

Упражнения для развития скоростных и скоростно-силовых качеств широко используются, как и на предыдущем этапе подготовки, однако носят более целенаправленный характер с учетом особенностей проявления этих качеств в специализированных действиях. Большое внимание уделяется развитию скорости и точности реагирования в условиях взаимодействия спортсменов в работе в парах. Эффективными средствами являются игровые упражнения и подвижные игры: «Хитрый мяч», «Рывок за мячом», «Догони», «Слушай сигнал», «Удар в стенку», «Быстрая смена места», «Кто быстрее», «Поймай предмет из своей руки», «Кто быстрее захватит предмет», «Накрыть мяч рукой», «Десять передач» и др.

Из специальных упражнений рекомендуются: выполнение ударов по снарядам с разных дистанций; скоростные передвижения шагами вперед, назад в стороны; скоростные передвижения по татами в разных направлениях.

Упражнения для развития гибкости: упругие приседания в боевой стойке; покачивание на выпаде, пытаясь достать бедром до пятки ноги; выпады максимальной длины с низкого приседа поочередно в одну и другую стороны; из положения выпада скачком принять боевую стойку и скачком вернуться в выпад; из положения боевой стойки и выпада тянуться рукой и туловищем вперед; в приседе с широко расставленными ногами переносить вес тела с одной ноги на другую, маховые упражнения ногами.

Упражнения для развития координационных способностей каратистов направлены в первую очередь на совершенствование двигательных реакций и пространственно-временных антиципаций. Именно эти качества лежат в основе деятельности спортсмена в неожиданных ситуациях, которые быстро и постоянно меняются в процессе соревновательного поединка.

Предусматривать дистанционные и временные параметры движений соперника, переключаться от одних действий к другим, выбирать момент для начала действий - наиболее значимые специализированные умения каратистов, которые требуют постоянного совершенствования.

Координационные способности успешно развиваются в подвижных и спортивных играх, в акробатических упражнениях, в комбинированных эстафетах (включающие бег, прыжки, скольжение, перелазания, перемещения предметов и т.п.), в упражнениях с жонглированием предметами.

Специализированными средствами развития координационных способностей являются: выполнения ударов по движущейся мишени; выполняя выпад с боевой стойки, поймать мяч, который перебрасывают два партнера; забегания под длинную скакалку с выполнением уклонов и ударов руками и ногами; прыжки и выбегания из-под скакалки, которую крутят партнеры; выполнения сложных боевых действий с обусловленным и неоговоренным завершением.

Практические занятия для учебно-тренировочного этапа смотрите Приложение №3.

Зачетные требования для учебно-тренировочного этапа 1 г.о.4-и кю (голубой пояс)

I. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи учи-удэ-уке/ гьяку-цуки чудан/ кизами-цуки.
 2. Вперёд в дзэнкуцу-дачи мае-гери-кеаге-чудан + маваши-гери дзёдан/ гьяку-цуки чудан.
 3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи маваши-рен-гери (чудан, дзёдан).
 4. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке чудан + переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
 5. Вперёд в кйба-дачи ёко-гери-кеаге дзёдан + ёко-гери кекоми чудан.
 6. Вперёд из кокуцу-дачи кизами-мае-гери-дзёдан/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд с маваши-гери дзёдан.
- Из камае:
1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с рен-цуки/ аге-уке/ гьяку-цуки чудан.
 2. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с татэ-ой-цуки-дзёдан + уширо-гери-чудан.
 3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки дзёдан + вперёд с аши-барай в дзэнкуцу-дачи + маваши-гери дзёдан.
 4. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с уширо-гери чудан/ камае.

II КАТА

1. Хейан-Шодан
2. Хейан-Нидан
3. Хейан-Сандан
4. Хейан-Ёндан
5. Хейан-Годан

III КУМИТЭ (кихон-иппон-кумитэ)

1. **Тори:** ой-цуки дзёдан.
Уке: аге-уке, гьяку-цуки чудан.
2. **Тори:** ой-цуки чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
3. **Тори:** мае-гери-чудан.
Уке: гедан-барай, гьяку-цуки чудан.
4. **Тори:** маваши-гери-чудан.
Уке: учи-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
5. **Тори:** ёко-гери чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.

IV. НЕДОПУСТИМЫЕ ОШИБКИ

1. Колебания корпуса по вертикали.
2. Чрезмерный разворот плеч.
3. Неправильный угол кулака при выполнении удара цуки.
4. Взгляд в землю.
5. Неправильное положение ног в стойке дзэнкуцу-дачи.
6. Неуверенные развороты в позициях и проскальзывание.
7. Плохая техника дыхания.
8. Несоблюдение этикета.
9. Нарушение порядка выполнения экзаменационных упражнений.
10. Небрежное выполнение движений.
11. Недостаточно сжатый кулак.
12. Пальцы согнуты при выполнении шуто-уке.
13. Плохое хикитэ.
14. Неподвижные пальцы ног при выполнении ударов ногами.
15. Разрыв техники в связках и ката (паузы, рывки).

16. Слабо работает бедро при выполнении ударов ногами и гьяку-цуки.
 17. Главная недопустимая ошибка: отсутствие кимэ
 18. Неуверенность и недостаточная хладнокровность в кихон-иппон-кумитэ.
- Зачетные требования для учебно-тренировочного этапа 2 г.о. 3-й кю (синий пояс)**

I. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с ой-цуки дзёдан/ переход в кокуцу-дачи с учи-удэ-уке + вперёд в дзэнкуцу-дачи с ой-цуки чудан.
2. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан + вперёд с маваши-гери дзёдан/ гьяку-цуки чудан.
3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с сото-удэ-уке/ переход в кибя-дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
4. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке чудан + вперёд в дзэнкуцу-дачи с ой-цуки чудан/ маваши-гери дзёдан/ гьяку-цуки чудан.
5. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с мае-гери-кеаге дзёдан/ гьяку-цуки чудан + назад в дзэнкуцу-дачи с учи-удэ-уке/ в сторону ёко-гери-кекоми.
Из камае:
 1. В дзэнкуцу-дачи с уширо-гери чудан/ гьяку-цуки дзёдан/ камае.
 2. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяку-цуки чудан/ камае.
 3. Назад в сури-аши-дачи с аши-барай/ вперёд в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд в дзэнкуцу-дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяку-цуки чудан/ камае.
На месте из дзэнкуцу-дачи (3x3):
 1. Мае-гери-кеаге чудан/ маваши-гери дзёдан.

II КАТА

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Хейан-Шодан | 4. Хейан-Йодан |
| 2. Хейан-Нидан | 5. Хейан-Годан |
| 3. Хейан-Сандан | 6. Текки-Шодан |

III КУМИТЭ (дзию-иппон-кумитэ)

1. **Тори:** ой-цуки дзёдан.
Уке: аге-уке, гьяку-цуки чудан.
2. **Тори:** ой-цуки чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
3. **Тори:** мае-гери-чудан.
Уке: гедан-барай, гьяку-цуки чудан.
4. **Тори:** маваши-гери-чудан.
Уке: учи-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
5. **Тори:** ёко-гери чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.
6. **Тори:** уширо-гери чудан.
Уке: сото-удэ-уке, гьяку-цуки чудан.

**Зачетные требования для учебно-тренировочного этапа 3 г.о.
2-й кю (светло-коричневый пояс)**

I. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи маваши-гери дзёдан + в кйба-дачи с сото-удэ-уке/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан.
2. Вперёд в кокуцу-дачи с шуто-уке + назад в кокуцу-дачи с учи-уде-уке + вперёд в дзэнкуцу-дачи маваши-гери-дзёдан/ гьяку-цуки чудан.
3. Вперёд в кйба-дачи ёко-гери-кекоми чудан + ёко-гери-кеаге дзёдан.
4. (1x1) Вперёд из дзэнкуцу-дачи кизами-мае-гери-кеаге дзёдан/ в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан + вперёд с маваши гери дзёдан + вперёд ёко-гери-кекоми чудан.

Из камае:

1. Вперёд в дзэнкуцу-дачи рен-цуки дзёдан + вперёд в дзэнкуцу-дачи мае-гери-кекоми чудан/ камае.
2. Отскок назад в сури-аши дачи с аши-барай/ вперёд в дзэнкуцу-дачи гьяку-цуки чудан/ уракен-учи (горизонтальный)/ камае.
3. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан/ не ставя ноги на пол маваши-гери дзёдан/ гьяку-цуки чудан/ камае.
4. Вперёд в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки дзёдан + вперед в дзэнкуцу-дачи с маваши цуки дзёдан/ камае.

На месте (3x3):

1. Мае-гери чудан/ маваши-гери дзёдан/ ёко-гери кекоми чудан.

II КАТА

- | | |
|-----------------|----------------|
| 1. Хейан-Шодан | 5. Хейан-Годан |
| 2. Хейан-Нидан | 6. Тэкки-Шодан |
| 3. Хейан-Сандан | 7. Бассай-Дай |
| 4. Хейан-Ёндан | |

III КУМИТЭ (дзю-иппон-кумитэ)

1. *Тори:* ой-цуки дзёдан
2. *Тори:* ой-цуки чудан.
3. *Тори:* мае-гери-чудан.
4. *Тори:* маваши-гери-чудан.
5. *Тори:* ёко-гери чудан.
6. *Тори:* уширо-гери чудан.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) свыше трех лет

Учебный материал, так же как и в предыдущие годы, должен содержать как минимум следующие разделы: специальные упражнения, специализированные игровые комплексы, элементы техники и тактики. Со временем изменяется лишь доля внимания на каждый из этих разделов. Закрепление, совершенствование и контроль освоения технико-тактического мастерства осуществляется посредством боев (учебных, тренировочных, контрольных, игровых, соревновательных).

Игры и игровые комплексы, которые являлись основополагающим учебным материалом на этапе начальной подготовки, на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) видоизменяются и используются преимущественно в форме тренировочных заданий.

Технико-тактическая подготовка

Техника. Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон геяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – геяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – геяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан геяку-цуки, мая-гери – мавашигери – геяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами мая-гери – нукитэ.

Перемещение в позиции кибачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йоко-гери кихоми.

Дзю иппон кумитэ (атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрение).

Ката (поединок с невидимым противником): Хейан йондан, Хейан годан, Теки шодан, Басай дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Спарринговая техника

Из позиции камая (боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуцу-дачи: кизами-цуки, ой-цуки, геяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы): кизами-цуки геяку-цки. Ой-цуки геяку-цки, геяку-цки геяку-цки.

Удары ногами из позиции камая: мая-гери, мавашигери, ёко-гери, уширо-гери.

Техника выведения противника из равновесия – быстрое сближение на свою боевую дистанцию; движение вперед, движение назад, движение вправо, движение влево, движение вперед – вправо, движение вперед – влево, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками, ногами, имитация ударов рук, ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками, ногами на боксерском мешке, лапах и на митах.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Тактика проведения технико-тактических действий

Спарринговые упражнения

Одиночные	Наименование приемов	Серийные удары	Наименование приемов
удары руками	кизами цки, геяку цки, ой цки,	руками	кизами цки геяку цки, ой цки геяку цки, геяку цки геяку цки
удары ногами	мая гери, мавашигери, ёко гери, уширо гери, уромавашигери	ногами	мая гери-мавашигери, кизами мавашигери-мавашигери, кизами ёко гери-уширо гери
		Ногами, руками	Мавашигери-геяку цки, мая гери-ой цки, геяку цки-уромавашигери, кизами цки-геяку цки – мавашигери.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций. Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, вынос из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контр-атаки.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой. Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной, быстротой, силой и частотой.

Совершенствование тактики - обманные движения: раздергивания противника, перемещение вправо, влево с разножками, смена темпа, обман противника неожиданными остановками, угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные атаки, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);

- цель поединка – победить с отрывистым счетом, не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка. Легкая атлетика: для развития быстроты – бег 30 м, 60 м, прыжки в длину с места, для развития ловкости – челночный бег 3 по 10 м, для развития выносливости – бег 400 м, 800 м, 1000 м.

Гимнастика: для развития силы – подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища лежа на спине, поднимание прямых ног до 90 градусов лежа на спине.

Упражнения для развития взрывной силы – сгибание и разгибание рук с хлопками в упоре лежа, прыжки с высоким подниманием колен, прыжки в длину с места, прыжки через препятствия (высота 30 см), запрыгивание на высоту (50 см) и спрыгивания с высоты.

Развитие гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки, упражнения для увеличения амплитуды движений в суставах, мышцах.

Подвижные игры

1. Стоя лицом друг к другу на одной ноге, руки за спиной, толчком плеча вывести партнера из устойчивого состояния, заставить встать на две ноги.

2. И. п. – участвующие стоят лицом друг другу, руки на плечах партнера, носком ноги запятнать ногу партнера. Выигрывает тот, кто больше набрал очков за отведенное время.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби, гандбол.

Спортивная борьба. Борьба кто быстрее вытолкнет соперника из круга.

Специальная физическая подготовка. Развитие скоростно-силовых качеств: Имитация ударов руками и ногами, защиты. Поединки со сменной партнеров – 2 поединка по 2 минуты, затем отдых 1 минута, затем снова – 2 поединка по 2 минуты. Одиночные удары руками по митам, лапам, мешкам в максимальном темпе за 20 с (три подхода), отдых между подходами 30 с, тоже - удары ногами.

Развитие скоростной выносливости. В стандартной ситуации (передвижении противника) выполнение атак и контратак в течение 60 с. в максимальном темпе, затем отдых 2 минуты и повторение 5-6 раз с изменением задания, затем отдых до пяти минут и еще от 3-6 повторений. Поединки с разносторонним сопротивлением противника (с полным сопротивлением) длительностью 2 минуты, затем отдых 2-3 минуты.

Развитие ловкости. В поединке атаковать противника только вновь изученных атаки контратак, а также применять технику уходов, раздвигая противника.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: акробатические упражнения (кувырки вперед, назад, колесо, фляги, сальто). Поединки с сильными противниками.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке. Добиваться правильного выполнения техники ударов, блоков.

Поединки с разносторонним сопротивлением, поединки с сильными противниками.

Решительности: строгое соблюдение режима дня, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединка с проведением контрприемов, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Формирование сознательного отношения к занятиям.

Моделирование соревновательной обстановки в процессе тренировки (зрители, судьи, звуковые эффекты, яркий свет).

Специальная подготовка к встрече с соревновательными трудностями (с элементами нейролингвистического программирования).

Изучение приемов (медитаций) как средства предупреждения возможных неблагоприятных внутренних состояний (синдром предсоревновательного стресса).

Практические занятия на учебно-тренировочном этапе (свыше трех лет) направлены на повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Зачетные требования для тренировочного этапа-4 г.о.

1-й кю (коричневый пояс)

I. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

1. Из хачи-дачи в сторону в киба-дачи с тэйшо-уке/ чоку-цуки чудан + назад в дзэнкуцу-дачи с гедан-барай/ гьяку-цуки чудан + вперед в дзэнкуцу-дачи с аге-уке/ гьяку-цуки чудан.

2. Вперед в дзэнкуцу-дачи аге-уке/ гьяку-цуки чудан /гедан-барай + сото-удэ-уке/ гьяку-цуки чудан + учи-удэ-уке/ гьяку-цуки чудан/ гедан барай.

3. Назад в кокуцу-дачи с шуто-уке/ кизами-маваши-гери чудан в дзэнкуцу-дачи с маваши-гери дзёдан/ гьяку-цуки чудан.

4. Вперёд в киба-дачи с ёко-гери-кеаге дзёдан /ёко-гери-кекоми чудан.

Из камае:

1. Выпад в дзэнкуцу-дачи с уракен-учи (горизонтальный)/ гьяку-цуки чудан/ миги-ура- маваши-гери дзёдан, хикитэ камае.

2. Вперёд в каке-аши-дачи с кизами-цуки + вперёд в дзэнкуцу-дачи с мае-гери-кеаге чудан/ гьяку-цуки дзёдан, хикитэ камае.

3. Назад в кокуцу-дачи с шуто-уке/ кизами-ёко-гери-кекоми чудан/ переход в дзэнкуцу-дачи с гьяку-цуки чудан, хикитэ камае.

4. Уход в сторону под углом 45 градусов в дзэнкуцу-дачи с кизами-цуки/ гьяку-цуки чудан, хикитэ камае.

5. Отход назад в кокуцу-дачи с сото-удэ-уке + вперёд в дзэнкуцу-дачи с уширо-гери чудан, хикитэ камае.

На месте:

мае-гери-кеаге дзёдан/ ёко-гери кекоми чудан/ уширо-гери чудан.

II КАТА

1. Хейан-Шодан

5. Хейан-Годан

2. Хейан-Нидан

6. Текки-Шодан

3. Хейан-Сандан

7. Бассай-Дай

4. Хейан-Ёндан

8. Канку-Дай

III КУМИТЭ (дзию-иппон-кумитэ)

1. **Тори:** ой-цуки дзёдан

2. **Тори:** ой-цуки чудан.

3. **Тори:** мае-гери-чудан.

4. **Тори:** маваши-гери-чудан.

5. **Тори:** ёко-гери чудан.

6. **Тори:** уширо-гери чудан.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала, ориентирует спортсмена на достижение максимальных результатов в ката и кумитэ. Значительно возрастает доля средств специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы, резко увеличивается количество поединков соревновательного характера. Тренировочные нагрузки достигают максимальных величин. Существенно возрастают объемы соревновательной практики, технико-тактической, психологической и интегральной подготовки. Большое внимание уделяется формированию индивидуального арсенала боевых действий с учетом особенностей развития физических и психических качеств каратистов.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники каратэ и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС и МС .

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности каратистов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный. Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена

Группы ССМ комплектуются из числа перспективных каратистов старшего юношеского возраста с 14 лет, прошедших подготовку на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и успешно выполнили соответствующие требования по физической и специальной подготовке.

На данном этапе подготовки осуществляется комплексное усовершенствование всех компонентов спортивного мастерства: физической, технической, тактической и психологической подготовленности.

Учебно-тренировочный процесс строится на основе большого объема нагрузок и предусматривает применение всё более специализированных средств и методов тренировки. Значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером и моделирования соревновательной деятельности в ката и кумитэ. Спортсмены регулярно участвуют в соревнованиях и всё чаще им ставится задача показать свой лучший результат. На данном этапе учебно-тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Много внимания уделяется формированию индивидуального стиля боевой деятельности, развития специализированных восприятий каратистов и навыков регулирования психических состояний в процессе соревнований.

При этом весьма важно в период постепенного перехода молодых спортсменов во взрослую возрастную категорию ставить перед каждым спортсменом посильные для него задачи на конкретные соревнования и этап подготовки. Первое соревнование по взрослым – это разведка, приобретение уверенности в своих силах и возможностях. От эмоций, возникающих и накапливающихся от первых встреч со взрослыми спортсменами, зависит дальнейшее отношение спортсмена по вопросу совершенствования своего мастерства.

Для планомерной и полноценной подготовки ближайшего резерва по каратэ на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) предлагается работа по индивидуальным планам и является обязательной. Индивидуальный план спортивной подготовки для спортсменов групп ССМ составляется ежегодно и утверждается руководителем спортивной школы.

Технико-тактическая подготовка. Задача технико-тактической подготовки на этом этапе - сформировать у спортсмена базовый арсенал технико-тактических приемов и действий, который отвечал бы его индивидуальным особенностям.

Основные положения и движения:

- совершенствование всех видов передвижений;
- сочетание передвижений с изменением позиций, имитацией ударов, нанесением ударов на мешках и снарядах;
- имитация выполнения подсечек и бросков;
- сочетание разновидностей передвижений: шаг-прыжок-выпад, прыжок-шаг-выпад;
- скольжение-выпад; прыжок-шаг.

Вариативно выполнения передвижений по амплитуде и скоростью.

Атакующие действия. Простые атакующие действия с нанесением ударов руками и ногами различными способами и в различные зачетные зоны в зависимости от дистанции и боевой стойки соперника. Отработка техники ударов руками и ногами в туловище и голову. Подсечка под две ноги, бросок через бедро с различными вариантами добивания. Совершенствование сложных атакующих действий: с финтами (одним и несколькими), с действиями на переднюю руку соперника (кажущимися и действительными), комбинированных. Отработка техники выполнения действий на нижние конечности соперника из разных позиций - боковая, фронтальная. Совершенствование атакующих действий с изменением дистанционных и моментных характеристик во взаимодействии с партнером (тренером-преподавателем).

Контратакующие действия. С опережением, со смещением, с уклонением.

Работа в клинче, на ближней, средней и дальней дистанциях: тактические особенности применения.

Защитные действия. Совершенствование техники защит: руками, ногами, туловищем; сочетание различных вариантов защиты. Техника выполнения защит отражением, подставкой, отводом, отступлением. Защита в партере. Тактические разновидности защит локальные и универсальные. Ответы с изменением линии атаки и без изменения, без задержки и с задержкой. Совершенствование защит с ответами и контратак в ситуациях с выбором между альтернативными действиями партнера (тренера).

Индивидуальные занятия, учебные и тренировочные поединки с задачей формирования арсенала боевых действий, учитывая индивидуальные особенности спортсмена (антропометрические показатели, развитие физических качеств, двигательные реакции, свойства памяти, внимания, мышления). Боевая практика с задачей формирования индивидуального стиля тактической (боевой) деятельности и способности менять тактику боя в зависимости от тактики соперника и хода поединка. Совершенствование навыков судейства поединков в роли бокового судьи.

Физическая подготовка. Общеразвивающие упражнения, как и на предыдущем этапе подготовки, используются для разогрева мышц, связок, сухожилий в подготовительной части занятий и для развития физических качеств. Широко используются спортивные игры для комплексного развития физических и психических качеств и для активного отдыха после нагрузок с большой физической и психической напряженности.

Для развития специализированных проявлений важнейших для каратистов физических качеств используются: бег с внезапными поворотами и изменением

направления, темпа, ритма; приседания с выпрыгиваниями; передвижения прыжками; выпады с низкого положения боевой стойки; ходьба выпадами; выпады различной длины и скорости; выполнения выпадов с максимальной скоростью в условиях реагирования на альтернативные сигналы; передвижения шагами вперед и назад с максимальной скоростью; выполнения скоростных упражнений с изменением направления движения; выполнения движений ногами и руками в максимальном темпе; выполнения ударов руками и ногами с разных дистанций на точность; разнообразные передвижения в боевой стойке на время; серийное выполнение специальных упражнений с целью развития скоростно-силовой выносливости; упражнения со скакалкой; бой с условным соперником. Упражнения игрового и соревновательного характера, подвижные игры для развития скорости реагирования и координационных способностей.

Специальные упражнения для развития тайминга

Тайминг подразумевает не только «реакцию бойца на действия противника», но и выбор времени для атаки, оценку боевой ситуации, определение момента замешательства противника. Тайминг – это синтез действия и времени.

Тренировка реакции. Завязываем глаза, встаем перед партнером на расстоянии чуть меньше метра, принимаем позицию готовности. Партнер подает команды, на которые вы должны реагировать мгновенно.

Боксерские лапы. Партнер держит или перемещает лапы, а вы пытаетесь ударить по ним различными техниками.

Упражнения с хлопками. Уклоны. Партнер наносит вам удар по телу выше пояса, попытайтесь, хлопнув ладонями, поймать его руку или ногу.

Практические занятия на этапе совершенствования спортивного мастерства смотрите Приложение № 4.

Отдых и восстановительные мероприятия. Психологические средства восстановления – психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), гигиена, разнообразная досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

Зачетные требования для этапа совершенствования спортивного мастерства – 1 г.о.

техника 1-го дана (черный пояс)

1. КИХОН

(3 раза каждое упражнение)

действия выполняются из *зэнкуцу-дачи гедан-камае*

1) *санбон-дзуки* с длинным шагом вперед

2) *дзёдан-аге-укэ* с шагом назад + *дзёдан-мае-гери* + *чудан-гяку-дзуки*

3) *чудан-сото-укэ* с шагом вперед + *йори-аши* в *киба-дачи* с *йоко-эмпи-уч* + *дзедан-уракен-учи* с переходом в *зэнкуцу-дачи* + *чудан-гяку-дзуки*

4) *чудан-шито-укэ* в *кокуцу-дачи* с шагом назад + *дзёдан-кизами-мае-гери* + *чудан-гяку-нуки-тэ* с переходом в *зэнкуцу-дачи*

5) *гедан-барай* с шагом вперед + *чудан-учи-укэ* в *нэкоаши-дачи*

+ *ура-дзуки* с переходом в *зэнкуцу-дачи* + *йори-аши* с *чудан-гяку-дзуки*

- после выполнения 3-х действий *маваттэ* в *зэнкуцу-дачи дзю-камае*

6) *дан-гери* (*чудан-мае-гери* + *дзёдан-маваши-гери* (*коши*))

(одной ногой) + *чудан-гяку-дзуки*

- после выполнения 3-х действий *маваттэ* в *зэнкуцу-дачи дзю-камае*

- 7) *чудан-уширо-гери* с шагом вперед + *чудан-гяку-дзуки*
 - после выполнения 3-х действий *маваттэ* в *зэнкуцу-дачи гедан-камае*
- 8) *дзёдан-уракен-учи* + *чудан-гяку-дзуки* с вращением и шагом вперед
 - после выполнения 3-х действий *маваттэ* в *зэнкуцу-дачи дзю-камае*
- 9) *дан-гери* (*йоко-гери-кеагэ* + *йоко-гери-кекоми* (одной ногой))
 - после выполнения 3-х действий *маваттэ* в *зэнкуцу-дачи гедан-камае*
- 10) *дзёдан-сото-укэ* с шагом вперед
 + *йори-аши* назад под 45° с *гедан-барай-укэ* (той же рукой)
 + *кизами-мае-гери* + *чудан-гяку-дзуки*

II. Ката

шитай-ката 1 (по выбору экзаменатора: *хейан-шодан* – *текки-шодан*)
шитай-ката 2 (по выбору экзаменатора: *джунро-шодан* – *джунро-годан*)
токуй-ката (по выбору экзаменуемого: *бассай-дай*, *канку-дай*, *эмпи*, *джион*)

III. Кумитэ

Дзю-иттон-кумитэ

Атакующие действия:

- *дзёдан-ой-дзуки*
- *чудан-ой-дзуки*
- *чудан-мае-гери*
- *йоко-гери-кекоми*
- *дзёдан-маваши-гери*
- *чудан-уширо-гери*

защитные действия по усмотрению.

Зачетные требования для совершенствования спортивного мастерства – 2 г.о.
 техника 2-го дана (черный пояс)
(3 раза каждое упражнение)

I. КИХОН

Действия выполняются из ДЗЮ-КАМАЕ.

После выполнения каждых 3-х действий МАВАТТЭ в ДЗЮ-КАМАЕ

- 1) ДЗЁДАН-КИЗАМИ-ДЗУКИ с длинным шагом вперед + САНБОН-ДЗУКИ
- 2) ДЗЁДАН-КИЗАМИ-ДЗУКИ с длинным шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ
- 3) ДЗЁДАН-АГЕ-УКЭ с шагом назад + ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ с шагом вперед + ЧУДАН-УШИРО-ГЕРИ с шагом вперед + ДЗЁДАН-УРАКЕН-УЧИ + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ
- 4) ДЗЁДАН-МАВАШИ-ГЕРИ с шагом вперед + АШИ-БАРАЙ с шагом вперед + ЧУДАН-ГЯКУ-ДЗУКИ
- 5) ДЗЁДАН-КИЗАМИ-ДЗУКИ с длинным шагом вперед + ЧУДАН-МАЕ-ГЕРИ + ЧУДАН-ОЙ-ДЗУКИ с шагом вперед
- 6) на месте: МАЕ-ГЕРИ + ЙОКО-ГЕРИ + МАВАШИ-ГЕРИ + УШИРО-ГЕРИ

II. КАТА

ШИТЕЙ-КАТА

(по выбору экзаменатора: *БАССАЙ-ДАЙ*, *КАНКУ-ДАЙ*, *ЭМПИ*, *ДЖИОН*, *ДЖУНРО I – V*)

ТОКУЙ-КАТА

(по выбору экзаменуемого)

III. КУМИТЭ

ДЗЮ-КУМИТЭ

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Тема, вопросы	Этапы и года обучения								
	НП			УТ					ССМ
	1	2	3	1	2	3	4	5	1-2
1. Физическая культура и спорт									
- понятие о физической культуре и спорте	+								
- ф. к., как средство всестороннего развития личности		+		+	+			+	+
- спортивная школа её задачи и содержание. Права и обязанности учащегося ДЮСШ			+			+			+
- правила поведения и безопасности на занятиях	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- государственная символика, парады открытий и закрытий спортивных мероприятий	+	+	+	+	+	+			
2. Рождение и развитие каратэ									
- история каратэ	+								
- развитие вида спорта в регионе, крае, городе. Ведущие спортсмены			+	+	+	+	+	+	+
- восточные традиции каратэ, традиции поведения, самосознания, философия каратэ		+		+	+	+	+	+	+
3. Личная и общественная гигиена									
- понятие о гигиене и санитарии	+								
- гигиенические требования к одежде, обуви, питанию. Режим дня		+							
- значение и основные правила закаливания			+						
- вред курения, употребления спиртных напитков, наркотиков. Правонарушения				+	+	+	+	+	
4. Терминология, этимология понятий									
- изучение терминов, объяснение их структуры значения	+	+	+	+					
5. Понятие спортивной тренировки									
- общая характеристика спортивной тренировки			+	+	+	+	+		
- общая и специальная физическая подготовка				+	+				
- техника – тактическая подготовка, основы техники и тактики каратэ					+	+	+	+	+
- средства, методы, структура тренировочного занятия				+		+	+	+	+
- физические качества, методика их развития							+	+	+
6. Врачебный контроль и самоконтроль, восстановительные мероприятия									

- значение и содержание врачебного контроля при занятиях	+	+							
- временное ограничение физических нагрузок после перенесенных заболеваний		+	+			+	+	+	+
- дневник самоконтроля, его форма и содержание						+	+	+	+
- профилактика травм и заболеваний, методы лечения				+	+	+	+	+	+
- способы контроля за своим состоянием, режим дня и питания, нагрузки и отдыха				+	+	+	+	+	+
7. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.									
- понятие об анатомическом строении тела человека	+	+				+	+		
- общее понятие о системах кровообращения, дыхания, пищеварения, выделения		+	+			+	+	+	+
8. Единая Всероссийская спортивная классификация. Правила WKF									
- условия выполнения требований ЕВСК		+	+	+	+		+	+	+
- понятие «спортивный разряд», «спортивное звание»			+	+	+	+			
- правила соревнований, права и обязанности участников			+	+	+	+	+	+	+
- правила соревнований по Кумитэ, по Ката, общие сведения, организация проведения, одежда, осуществление судейства		+	+	+	+	+	+	+	+
- основные виды соревнований, планирование				+	+	+	+	+	+
- термины, сигналы и жесты в судействе			+	+	+	+	+	+	+
9. Инструкторская и судейская практика									
- судейство соревнований (внутри группы, школьные, городские)				+	+	+	+	+	+
- оформление документов проведенных соревнований						+	+	+	+
- умение самостоятельно проводить тренировки							+	+	+
10. Физиологические основы спортивной тренировки									
- понятие «двигательное умение», «двигательный навык»								+	+
- что такое тренированность, какие функциональные изменения обеспечивают повышение работоспособности					+			+	+
- понятие об утомлении и переутомлении							+	+	+

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки
до года для спортивной дисциплины «ката»**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	9/11	7/6	10/14	6/8	9/12	8/10	19/25	13/19	7/12	9/10	8/11	7/12	112/150
Интегральная подготовка	1/2	1/2	1/2	1/2	2/2	2/2	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1	14/18
Техническая подготовка	9/12	9/14	10/11	7/10	10/13	7/13		6/6	6/8	9/13	10/13	9/12	92/125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1/1	1/2	1/1	1/1	1/1	1/1			1/1	1/2	1/1	1/1	10/12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3/3					3/4				6/7
Итого часов за месяц	20/26	18/24	22/28	18/24	22/28	18/26	20/26	20/26	18/26	20/26	20/26	18/26	
Итого часов в год													234/312

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки
до года для спортивных дисциплин «весовая категория»,
«командные соревнования»**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	6/9	3/6	8/11	3/3	9/11	8/11	20/26	16/19	2/7	7/7	5/4	3/8	90/122
Техническая подготовка	8/9	8/9	7/9	7/9	7/10	7/10		4/7	7/8	7/10	8/13	8/9	78/103
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6/8	7/9	7/8	6/9	6/7	3/5			6/8	6/9	7/9	7/9	61/81
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				3/3					2/3				5/6
Итого часов за месяц	20/26	18/24	22/28	18/24	22/28	18/26	20/26	20/26	18/26	20/26	20/26	18/26	
Итого часов в год													234/312

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 5 часов/6 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки
свыше одного года для спортивной дисциплины «ката»**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	9/11	7/7	9/12	2/4	10/13	16/18	22/29	18/21	5/9	9/14	9/14	9/15	125/167
Специальная физическая подготовка	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	2/3	1/3	23/36
Интегральная подготовка	4/6	4/6	4/5	4/5	4/5	2/5	2/4	2/4	4/5	4/5	4/5	4/5	42/60
Техническая подготовка	10/13	10/14	10/13	10/14	11/13	6/10		6/8	10/13	10/10	10/13	11/10	104/131
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1/1	1/2	1/1	1/1	1/2				1/1	1/2	1/1	1/1	9/12
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				5/5					4/5				9/10
Итого часов за месяц	26/34	24/32	26/34	24/32	28/36	26/36	26/36	28/36	26/36	26/34	26/36	26/34	312/416
Итого часов в год													

**Примерный учебно-тематический план для групп начальной подготовки
свыше одного года для спортивных дисциплин «весовая категория»,
«командные соревнования»**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	7/10	4/7	5/7	2/3	9/9	17/22	24/33	19/22	4/7	6/6	6/9	6/7	109/142
Специальная физическая подготовка	2/2	2/3	2/3	2/3	2/3	1/2		1/2	2/3	2/3	2/3	2/3	20/30
Интегральная подготовка	3/5	3/5	4/6	3/5	3/5	2/3	2/3	2/3	4/5	3/6	3/5	3/5	35/56
Техническая подготовка	8/10	8/10	8/10	8/12	8/12	4/6		4/6	8/12	8/12	8/12	8/12	80/114
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6/7	7/7	7/8	7/7	6/7	2/3		2/3	7/7	7/7	7/7	7/7	65/70
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,				2/2					1/2				3/4

тестирование и контроль													
Итого часов за месяц	26/34	24/32	26/34	24/32	28/36	26/36	26/36	28/36	26/36	26/34	26/36	26/34	312/416
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 6 часов/8 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) до трех лет для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	4/11	4/7	8/12	3/8	13/13	23/22	38/57	32/42	10/13	7/10	7/8	7/15	156/218
Специальная физическая подготовка	6/8	6/8	6/8	6/8	6/8	3/5		3/5	6/8	6/7	7/7	6/7	61/79
Интегральная подготовка	14/15	11/15	11/15	11/15	9/15	5/15	4/4	5/4	11/16	11/16	11/16	11/16	114/162
Техническая подготовка	13/18	13/18	13/18	13/18	13/18	10/15		6/11	10/18	13/18	13/18	13/18	130/188
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1/2	1/2	2/3	2/2	2/3	1/2			2/2	2/2	1/2	2/2	16/22
Инструкторская и судейская практика	2/2	2/2	2/2	2/2	1/2	1/2			2/2	2/2	2/2	2/2	18-20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/3	1/2	2/2	2/4	2/2	1/1			1/3	2/4	1/4	1/2	15/27
Участие в спортивных соревнованиях	2/2	2/2	2/2	1/2						1/2	2/2		10-12
Итого часов за месяц	44/61	40/56	46/62	40/59	46/61	44/62	42/61	46/62	42/62	44/61	44/59	42/62	520/728
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 10 часов/14 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) до трех лет для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	10/10	3/4	11/9	5/6	13/10	18/27	50/55	29/41	11/12	8/8	6/4	12/9	176/195

Специальная физическая подготовка	5/6	5/6	5/6	5/6	5/6	3/4		2/3	5/6	5/6	5/5	5/6	50/60
Интегральная подготовка	8/10	10/10	10/10	10/10	8/10	8/10	4/6	5/7	10/10	9/10	10/12	8/10	100/115
Техническая подготовка	14/16	14/16	14/16	14/16	14/16	9/5		10/5	14/16	14/18	14/18	14/18	145/160
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12/15	12/15	12/15	12/15	12/15	12/15		5/6	12/15	12/15	12/15	12/15	125/156
Инструкторская и судейская практика	1/2	1/1	1/2	1/1	1/2				1/2	1/1	1/2	2/1	10-14
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1/2	1/2	1/2	2/3	1/2	1/1			1/1	2/3	1/1	1/1	12/18
Участие в спортивных соревнованиях		2/2	-/2	2/2							2/2	-/2	6-10
Итого часов за месяц	51/61	48/56	54/62	51/59	54/61	51/62	54/61	51/62	54/62	51/61	51/59	54/62	624/728
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 12 часов/14 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) свыше трех лет для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	6/1	2/2	6/8	3/1	9/10	37/47	38/73	37/51	9/10	5/5	4/6	6/6	182/220
Специальная физическая подготовка	14/18	14/18	14/18	14/18	14/18	7/9		7/9	14/18	14/18	14/18	14/18	140/180
Интегральная подготовка	18/25	18/25	18/25	18/25	18/25	9/10	3/5	9/10	18/25	18/25	18/25	18/25	183/250
Техническая подготовка	16/20	16/20	16/20	16/20	16/20	9/12		9/11	16/20	16/20	16/20	16/20	162/203
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1/3	1/2	2/3	2/2	2/2				2/2	2/2	2/3	2/2	16/21
Инструкторская и судейская практика	2/2	2/3	2/2	2/2	-/2				2/2	2/2	2/2	2/3	16/20
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	2/3	1/2	2/2	2/4	2/2				1/1	2/4	1/1	2/1	15/20

тестирование и контроль													
Участие в спортивных соревнованиях	2/3	2/3	2/3	2/3	-/2					2/2	2/3	2/3	14/22
Итого часов за месяц	61/75	56/75	62/81	59/75	61/81	62/78	61/78	62/81	62/78	61/78	59/78	62/78	728/936
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 14 часов/18 часов в неделю

Примерный учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп (этап спортивной специализации) свыше трех лет для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	4/3	8/2	2/5	5/1	4/8	26/39	59/70	28/42	7/8	1/3	1/4	1/2	146/187
Специальная физическая подготовка	10/14	10/14	10/14	10/14	10/14	10/7		9/7	10/14	10/14	10/14	10/14	109/140
Интегральная подготовка	11/15	9/15	11/15	11/13	11/15	9/8	2/8	8/8	11/12	11/15	11/11	11/15	116/150
Техническая подготовка	12/15	12/15	12/15	12/15	12/15	8/12		8/12	12/15	12/15	12/15	12/15	124/159
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18/23	10/20	20/23	15/23	20/23	8/10		8/10	18/23	20/23	18/24	20/23	175/225
Инструкторская и судейская практика	2/2	2/3	2/3	2/3	2/2				2/2	2/2	2/3	2/2	18/22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4/3	3/3	3/3	2/3	2/4	½		½	2/4	3/3	¾	4/4	28/35
Участие в спортивных соревнованиях		2/3	2/3	2/3						2/3	2/3	2/3	12/18
Итого часов за месяц	61/75	56/75	62/81	59/75	61/81	62/78	61/78	62/81	62/78	61/78	59/78	62/78	728/936
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 14 часов/18 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования
спортивного мастерства для спортивной дисциплины «ката»**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	7	5	3	1	6	35	49	48	5	3	8	5	175
Специальная физическая подготовка	30	25	20	20	20	19	10	10	20	20	25	21	240
Интегральная подготовка	20	20	40	30	40	25	25	25	30	35	35	25	350
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	8		8	20	20	10	20	186
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	1		1	2	2	2	3	21
Инструкторская и судейская практика	3	3	2	2	2				2	2	3	3	22
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	2	2	2	2				2	3	2	3	21
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3					3	3	3	4	25
Итого часов за месяц	88	80	92	80	92	88	84	92	84	88	88	84	1040
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 20 часов в неделю

**Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного
мастерства для спортивных дисциплин «весовая категория»,
«командные соревнования»**

Виды подготовки, месяц	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Всего
Общая физическая подготовка	5	2	5	9	6	30	42	40	5	3	5	4	156
Специальная физическая подготовка	22	15	20	10	20	15	17	19	20	15	15	20	208
Интегральная подготовка	10	12	20	12	20	25	25	20	10	20	20	20	214
Техническая подготовка	15	15	12	15	15	9		10	15	15	15	10	146
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	25	25	25	6			25	25	26	20	229
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	2	2				2	3	3	3	24
Медицинские, медико-биологические,	4	4	4	4	4	3		3	4	4	4	4	42

восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3				3	3		3	21	
Итого часов за месяц	88	80	92	80	92	88	84	92	84	88	88	84	1040
Итого часов в год													

Учебно-тематический план рассчитан на 52 недели: 20 часов в неделю

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория», «командные соревнования», а также спортивных дисциплин «ката», «ката-группа» основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» в формах медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15,20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5х0,6м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Имеются обязательные требования к экипировке для участия в соревнованиях, изложенные в правилах соревнований по КАТА и КУМИТЭ, утвержденная по версии Всемирной Федерации Каратэ (WKF).

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	
				коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)	коли- чество	срок эксплу- атации (лет)
1.	Костюм для «каратэ» («каратэги»)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пара	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»									
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
8.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203) (далее – Приказ №952н), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615) (далее Приказ №237н), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054 (далее ЕКСД).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей осуществляется путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки.

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Перечень аудиовизуальных средств.

Видеоматериалы:

1. Тренировочные КАТА, КУМИТЭ
2. Выступления учащихся на соревнованиях краевого, зонального, всероссийского, международного уровня.

Мультимедийные презентации для сопровождения занятий по теоретической и психологической подготовке:

1. «Зарождение и развитие Олимпизма»
2. «История развития каратэ»
3. «Спортивная этика»
4. «Мотивационная сфера спортсмена»

Аудиоматериалы для проведения тренировочных занятий и психокоррекционных мероприятий:

1. Сборник музыкальных композиций «Релаксация»
2. Сборник музыкальных композиций «Снятие тревожности, напряжения»
3. Сборник музыкальных композиций «Мобилизация»
4. Сборник музыкальных композиций «Музыка для тренировок»
5. Сборники музыкальных композиций «Аутогенная тренировка»

Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
2. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Электронная библиотека - www.window.edu.ru
3. КонсультантПлюс www.consultant.ru:
4. Лаборатория спортивной психологии - www.self-master-lab.ru
5. Минспорта РФ Минспорта РФ // <http://www.minsport.gov.ru/sport/>
- Всероссийский реестр видов спорта. // <http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-spor/>
6. Сборник психологических методик, книг и тренинговых упражнений - www.psy-files.ru
7. Тестотека. Психологические тесты, диагностические методики - www.testoteka.narod.ru
8. Федеральный центр подготовки спортивного резерва - www.sport-rezerv.ru
9. Центр спортивной психологии - www.psports.ru

Список литературных источников

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. – М.:ФиС.1977, с.207.
2. Биджиев С.В. Каратэ-до. Санкт-Петербург, 1994. – 559 с.
3. Блинков С.Н., Левушкин С.П.. Методика реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников-подростков. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2002, № 1, с 8-12
4. Волков В.М. «Восстановительные процессы в спорте». М. 1977, ФКиС
5. Гогунев Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. – М., 2002.
6. Губа В.П.«Основы распознавания раннего спортивного таланта». Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры. – М.: Терра-Спорт. 2003 – 208 с.
7. Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех. М.: ФАЙР-ПРЕСС, 1999.- 32 с.
8. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. – М.: Гуманит. Изд. Центр. ВЛАДОС, 1998. – 480 с.;, ил.
9. Иванков Ч.Т. Методические основы теории физической культуры и спорта. – М.,: «ИНСАН», 2005. – 368 с.
10. Ильин Е.П., «Психология спорта», «Питер», 2008, 351 с.
11. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. – Киев: Здоровья, 1987. - 165 с.
12. Коренберг В.Б. Спортивная метрология: Словарь-справочник: Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 340 с.
13. Литвинова С.А. Методические рекомендации по каратэ (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа). – МГФСО, 2003 г.
14. Макарова Г.А. Практическое руководство для спортивных врачей. – Ростов-на Дону: «Издательство БАРО-ПРЕСС», 2002. – 800 с.
15. Масутацу О. Это каратэ / изд. Эксмо. 2003. – 256 с.
16. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. – Ульяновск: 2000 – 144 с.
17. Озеров В.П. Психомоторные способности человека. – Дубна: «Феникс+», 2002. – 320 с.
18. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать– М.: Астрель: АСТ 2006. – 863с.
19. Психология спорта. Современные направления в психологии. – М., 1989.
20. «Психологические тесты», том 1, 2; «Владос», Москва, 2003.
21. «Практическая психодиагностика. Методики и тесты», «Бахрах – М», Самара, 2003.
22. Родионов А.В. «Психология физического воспитания и спорта (учебник для ВУЗов)», «Академический проект», 2004.
23. Семенов Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях [Текст]: монография. – М.: Советский спорт, 2007 – 168 с.
24. Суханов В. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. – М.: Лист, 1998. – 348 с.

25. Ташошкин А.И., Игнатов О.В., Фомин В.П. Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до. Выпуски 1-15 // Федерация Кёкусинкай России, Москва 1992. – 94 с.
26. Теория спорта / Под ред. проф. В.Н. Платонова. – К.: Вища школа, 1987. – 424 с.
27. Физическая культура. Научно-методический журнал Российской академии Образования Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. №6, 2006г.
28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.
29. Цзен Н., Пахомов Ю., «Психотренинг: игры и упражнения» - независимая фирма «Класс», Москва, 2006г