

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа»
Уссурийского городского округа**

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДО СШ УГО



В.В. Дербуш

_____ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
«КАРАТЭ»**

г. Уссурийск 2023

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке и включает следующие дисциплины: «ката», «весовая категория», «командные соревнования» с учетом совокупности минимальных требований спортивной подготовки, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1093 (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 69543 от 05 августа 2022 г.) (далее – ФССП).

2. 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, достижение максимально возможного для каждого обучающегося уровня.

Номер-код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
175	000	1	5	1	1	Я	весовая категория 40 кг	175	002	1	8	1	1	Ю
							весовая категория 42 кг	175	001	1	8	1	1	Д
							весовая категория 45 кг	175	003	1	8	1	1	Ю
							весовая категория 47 кг	175	005	1	8	1	1	Д
							весовая категория 47+ кг	175	004	1	8	1	1	Д
							весовая категория 48 кг	175	006	1	8	1	1	Д
							весовая категория 50 кг	175	007	1	8	1	1	С
							весовая категория 52 кг	175	010	1	8	1	1	Ю
							весовая категория 53 кг	175	011	1	8	1	1	Д
							весовая категория 54 кг	175	012	1	8	1	1	Д
							весовая категория 54+ кг	175	014	1	8	1	1	Д
							весовая категория 55 кг	175	013	1	8	1	1	С
							весовая категория 55+ кг	175	008	1	8	1	1	Ю
							весовая категория 57 кг	175	015	1	8	1	1	Ю

						весовая категория 59 кг	175	016	1	8	1	1	Д
						весовая категория 59+ кг	175	017	1	8	1	1	Д
						весовая категория 60 кг	175	018	1	8	1	1	А
						весовая категория 61 кг	175	020	1	8	1	1	С
						весовая категория 63 кг	175	021	1	8	1	1	Ю
						весовая категория 67 кг	175	022	1	8	1	1	А
						весовая категория 68 кг	175	023	1	8	1	1	С
						весовая категория 68+ кг	175	024	1	8	1	1	С
						весовая категория 70 кг	175	025	1	8	1	1	Ю
						весовая категория 70+ кг	175	026	1	8	1	1	Ю
						весовая категория 75 кг	175	027	1	8	1	1	А
						весовая категория 76 кг	175	028	1	8	1	1	Ю
						весовая категория 76+ кг	175	029	1	8	1	1	Ю
						весовая категория 84 кг	175	032	1	8	1	1	А
						весовая категория 84+ кг	175	033	1	8	1	1	А
						ката	175	034	1	8	1	1	Я
						ката - группа	175	035	1	8	1	1	Я
						командные соревнования	175	036	1	8	1	1	Л

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки служит основой для эффективной организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки обучающихся в соответствии с задачами этапов подготовки в виде спорта «каратэ», учитывая возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

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)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

Продолжительность этапа начальной подготовки составляет – 3 года для дисциплины «ката»; 2 года для дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»; учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 4 года для дисциплины «ката»; 4 года для дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»; этапа совершенствования спортивного мастерства - не ограничена.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки, лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается, при условии, вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «каратэ», участие в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ», не ниже уровня всероссийских соревнований. Максимальный возраст зачисления на этапы определяется суммой минимального возраста зачисления и сроков реализации этапа подготовки.

При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам подготовки учитывается возраст обучающегося и наполняемости группы, а также объемы недельной тренировочной нагрузки, выполнения нормативов по общей и специальной подготовке, спортивных результатов, имеющих медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученных в Порядке, установленном Минздравом России.

Максимальная численность учебно-тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях и не превышает двукратного количества обучающихся с учетом минимальной наполняемости по этапам подготовки.

3. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
Для спортивной дисциплины «ката»								
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	1040
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»								
Количество часов в неделю	6	6	8	10	12	14	16	20
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	1040

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной

подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

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

учебно-тренировочные занятия в форме групповых и смешанных учебно-тренировочных занятий, индивидуальных.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся с учетом дисциплины вида спорта «каратэ», возрастных и гендерных особенностей обучающихся.

Смешанные учебно-тренировочные занятия проводятся на временной основе в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, с подготовкой обучающихся к спортивным соревнованиям и учебно-тренировочным мероприятиям.

Проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп возможно при соблюдении следующих условий:

не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся 2 спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся согласно годовому учебно-тренировочному плану с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки и в период проведения учебно-

тренировочных мероприятий к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу обучающегося по индивидуальному учебно-тренировочному плану. Работа по индивидуальным учебно-тренировочным планам в обязательном порядке осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Допускается сочетание различных форм проведения занятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	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 соревнованиям	-	14	18
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 раз 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	

Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям включают в себя учебно-тренировочные сборы, целью которых является качественная подготовка обучающихся и повышение их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающегося, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований, с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися Программы в период каникул организуются учебно-тренировочные занятия в форме: поездок, туристических походов, профильных лагерей.

Спортивные соревнования (объем соревновательной деятельности)

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
Контрольные	1	2	2	3	3
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	1	1	2

Для участия в соревнованиях допускаются обучающиеся:

в соответствии с возрастом, полом и уровнем спортивной квалификации согласно положению (регламента) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «каратэ»;

при наличии медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

при соблюдении общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс организован 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.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят следующие виды спортивной подготовки и иные мероприятия: практическая подготовка (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, интегральная подготовка, тактическая подготовка, спортивные соревнования), теоретическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская и судейская практика, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

По мере повышения уровня спортивного мастерства обучающихся доля специальной физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочной нагрузки возрастает.

Взаимосвязь всех составляющих учебно-тренировочного процесса, отражена в учебно-тренировочном плане, в соответствии с подготовкой обучающегося и календарем проведения соревновательной деятельности с целью обеспечения эффективного выступления, обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается тренером-преподавателем, согласуется с инструктором-методистом и утверждается заместителем директора.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной 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	
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20

2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3

Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивной дисциплины «ката»

№ п/п		Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год				
		Недельная нагрузка в часах										
6		6	8	10	12	14	16	20				
2		2	2	3	3	3	3	4				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		12	12	12	8	8	8	8	8	8	8	4
1. Общая физическая подготовка		150	130	170	160	190	220	250	156	182	208	156
2. Специальная физическая подготовка		-	30	46	55	62	72	83	20	20	25	218
3. Участие в спортивных соревнованиях		-	-	-	5	6	7	8	20	20	25	218
4. Техническая подготовка		125	96	130	130	156	182	208	156	182	208	156
5. Тактическая подготовка		5	3	5	8	10	14	15	20	20	25	218
6. Теоретическая подготовка		5	3	5	8	10	14	15	20	20	25	218
7. Интегральная подготовка		15	38	40	117	140	160	183	335	335	335	335
8. Психологическая подготовка		3	3	5	8	10	12	15	22	22	22	22
		Наполняемость групп (человек)										
		12	12	12	8	8	8	8	8	8	8	4
		150	130	170	160	190	220	250	156	182	208	156
		-	30	46	55	62	72	83	20	20	25	218
		-	-	-	5	6	7	8	20	20	25	218
		125	96	130	130	156	182	208	156	182	208	156
		5	3	5	8	10	14	15	20	20	25	218
		5	3	5	8	10	14	15	20	20	25	218
		15	38	40	117	140	160	183	335	335	335	335
		3	3	5	8	10	12	15	22	22	22	22

9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	7	10	12	13	18
10.	Инструкторская практика	-	-	-	4	6	6	8	15
11.	Судейская практика	-	-	-	4	6	7	8	15
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	7	9	11	13	20
13	Восстановительные мероприятия	3	3	5	7	9	11	13	20
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план
 Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год				
	Недельная нагрузка в часах										20
	6	6	8	10	12	14	16				
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										4
	2	2	2	3	3	3	3				
	Наполняемость групп (человек)										

	12	12	12	8	8	8	8	8	8	4
1. Общая физическая подготовка	150	150	165	137	155	140	150	155	140	155
2. Специальная физическая подготовка	-	-	35	40	50	85	105	50	85	170
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	7	10	16	20	10	16	30
4. Техническая подготовка	128	128	110	115	120	124	130	120	124	135
5. Тактическая подготовка	7	7	25	40	58	65	75	58	65	95
6. Теоретическая подготовка	10	10	30	38	55	62	70	55	62	90
7. Интегральная подготовка			57	67	85	92	102	85	92	130
8. Психологическая подготовка	8	8	20	38	50	60	65	50	60	95
9. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	8	12	20	8	12	25
10. Инструкторская практика	-	-	-	6	8	18	25	8	18	30
11. Судейская практика	-	-	-	6	8	22	30	8	22	30
12. Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	8	10	12	15	10	12	25
13. Восстановительные мероприятия	3	3	10	12	15	20	25	15	20	30
Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	624	728	1040

6. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы предназначен для планирования и организации системной воспитательной деятельности, реализуется в единстве учебно-тренировочной и внеурочной деятельности, осуществляемой совместно с семьёй и другими участниками образовательных отношений, социальными институтами воспитания. Предусматривает приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, включая ценности своей этнической группы, правилам и нормам поведения, принятым в российском обществе на основе российских базовых конституционных норм и ценностей, историческое просвещение, формирование российской культурной и гражданской идентичности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профорientационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; составление конспекта учебно-тренировочного занятия в	В течение года

		соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; формирование склонности к педагогической работе.	
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий направлен на формирование нетерпимости к допингу среди обучающихся, которые могут сами оказаться перед этическим выбором о мере допустимости применения запрещенных веществ и методов ради прогресса в собственной спортивной карьере, а также в ситуации, что кто-то активно склоняет их к такому решению. Вероятность такого развития событий зависит от соревновательной дисциплины, уровня мастерства и еще ряда нюансов, но для всех спортсменов она не является нулевой. Эмоциональную окраску приобретают как известные факты, так и домыслы о применении допинга соперниками, особенно если спортсмен объясняет этим собственное поражение. Кроме того, обучающиеся знают, что

по мере роста мастерства начнут регулярно подвергаться процедуре допинг-контроля, возможно - с необходимостью оформлять разрешение на терапевтическое использование и т.п., поэтому им важно понимание процессуальных аспектов, знание своих прав и обязанностей, понимание меры личной ответственности.

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся и персонала, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательную программу с обучающимися и персоналом на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет, для обучающихся 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Онлайн-курс по ценностям чистого спорта. Для обучающихся 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера как интегрировано в части учебно-тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки, а также в иных мероприятиях воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у обучающихся установок о недопустимости применения допинга.

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	Октябрь	Назначается ответственный тренер-преподаватель от отдела для подготовки материала. Занятие проводится на базе спортивной школы.
	Родительское собрание. «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Февраль	Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте «РУСАДА»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Проверка знаний лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Апрель	Назначается ответственный тренер-преподаватель от отдела для подготовки материала. Занятие проводится на базе спортивной школы.
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Прохождение онлайн курса.	Январь	Обучение и аттестация проходит на сайте «РУСАДА». Ссылка на образовательный курс.
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Семинар для спортсменов. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Апрель	Привлечение специалистов, ответственных за антидопинговое обеспечение в регионе
	Семинар. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допингконтроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДММС» Онлайн обучение на сайте РУСАДА. Прохождение онлайн курса.	Октябрь Январь	Привлечение специалистов, ответственных за антидопинговое обеспечение в регионе Обучение и аттестация проходит на сайте «РУСАДА». Ссылка на образовательный курс.

8. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается Программой. Обучающиеся учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники каратэ, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок. Обучающиеся в группах спортивного совершенствования должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Обучающимся выполнившим необходимые требования присваивается квалификационная категория юный судья по спорту, инструктор.

План инструкторской и судейской практики

Год подготовки	Вид практики	Содержание практики
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
1		

	Инструкторская	Овладение принятой в каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.
	Судейская	Изучение основных положений правил по каратэ. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять.
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы обучающихся перед поединком.
3	Инструкторская	обучающиеся вместе с тренером-преподавателем проводят разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований
4	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.
этап совершенствования спортивного мастерства		
год подготовки	Вид практики	Содержание практики

1	Инструкторская	Овладение навыками грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися. Помощь тренеру-преподавателю при проведении учебно-тренировочных занятий в младших возрастных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших возрастных групп.
2	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта и общеразвивающих комплексов учебно-тренировочного занятия для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проведение тренировочных занятий в группах начальной подготовки.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли боковых судей, арбитров, секретаря.
3	Инструкторская	Самостоятельная разработка конспекта и общеразвивающих комплексов учебно-тренировочного занятия; знакомство с документами планирования и учета работы в спортивной школе. Проведение тренировочных занятий в учебно-тренировочных группах.
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение функции главного судьи на соревнованиях младших юношей.

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

Медико-биологический контроль предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:
 возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия видом спорта (плаванием);

выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям каратэ и необходимости коррекции учебно-тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимость медицинской или физической реабилитации;

отвечают ли условия занятий и образ жизни обучающихся (спортивный зал, освещение, экипировка, оборудование, питание), режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в амбулаторно-поликлинических учреждениях, отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по лечебной физкультуре, врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований, проведенных в соответствии с программой, предусмотренной Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н.

При признаках перенапряжения или симптомах дизадаптации к нагрузкам производится дополнительное медицинское обследование с использованием лабораторных методов исследования, электрокардиографии или других методов диагностики. Анализ результатов текущего обследования позволяет сформулировать рекомендации о необходимости коррекции учебно-тренировочного процесса, проведения мероприятий по восстановлению и оздоровлению учебно-тренировочной среды, необходимости медицинской реабилитации обучающихся.

Восстановление - это процесс ликвидации неблагоприятных последствий усиленных учебно-тренировочных занятий и ускорение процессов восстановления после нагрузок.

Средства восстановления используют лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных

нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении учебно-тренировочного процесса остальные средства оказываются неэффективными.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так в целостном учебно-тренировочном процессе;

введение специальных профилактических разгрузок;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т. п.);

корректирующие упражнения для позвоночника и стопы;

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

соблюдение режима дня.

К психологическим средствам относят:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторная тренировка;

отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время. Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;

поливитаминные комплексы;

различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);

ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;

контрастные ванны и души, сауна.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма обучающихся. На учебно-тренировочном и этапе спортивного совершенствования, при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. Эффективное использование медико-биологических средств восстановления и повышения работоспособности возможно лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе тренировки. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух и трехразовых тренировочных занятиях в день, при

выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;
- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;
- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;
- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии:

- кислородные коктейли;

витамино-питательные напитки с растворенным в них кислородом; гипербарическая оксигенация дыхание кислородом или кислородными смесями под давлением, превышающим атмосферное.

Для проведения гипербарической оксигенации используют специальные барокамеры. Наибольший положительный эффект от этого средства достигается при его целевом применении (6-9 сеансов) в следующем режиме работы камеры: давление кислорода - 0,9-1,0 атм., продолжительность сеанса - 45-60 мин. Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Для стимуляции восстановительных процессов в спортивной медицине используются импульсные токи низкой частоты, так называемые синусоидально-модулированные токи (СМТ) и токи сверхвысокой частоты (СВЧ). Электросон путем воздействия электрическим током на корковые процессы оказывает успокаивающее действие, нормализует регуляцию вегетативных функций. Рекомендуется применять при нарушениях сна, возникающих при значительном переутомлении спортсменов. Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорнодвигательного аппарата спортсменов. При электростимуляции воздействие электрических импульсов вызывает тетанические сокращения мышечных волокон с последующим их расслаблением, что повышает сократительную способность мышц, улучшает условия лимфо и кровотока, воздействует обезболивающе.

Следует особо отметить, что в последнее время в подготовке спортсменов стали широко применять различные адаптогены - лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобную одежду и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, некоторые медикаментозные препараты, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауна.

Наиболее действенное влияние на восстановление оказывают банные процедуры, которые стимулируют деятельность сердца, вследствие чего кровь обильно орошает не только кожу, подкожную клетчатку, но и мышцы, суставы, спинной мозг и головной мозг, лёгкие, нервы, увеличивается воздействие кислорода. Под воздействием банных процедур включаются в работу потовые железы, благодаря чему из организма выводятся шлаки, чем облегчается работа почек и улучшается солевой обмен. Особенно ценно то, что в движение приходит депонированная (резервная) кровь, богатая ценнейшими питательными веществами.

Помимо этого, важно учитывать оптимизацию внешних условий, которые могут отрицательно влиять на психическую сферу и функциональные возможности обучающихся. Сюда входят гигиенические требования к освещенности, окраске стен и пола. В местах проведения учебно-тренировочных занятий организуются специальные зоны для отдыха и отключения в интервалах между большими нагрузками и по окончании занятий. Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятия эмоционального напряжения.

Питание является одним из основных экологических факторов нормального течения обменных процессов в организме. Роль адекватного питания особенно возрастает в условиях спортивной деятельности, когда пластический и энергетический обмены претерпевают значительные изменения. Сбалансированная диета, предусматривающая разнообразие продуктов (мясо, птица, яйца, молоко, злаковые, овощи, фрукты), определяет поступление в организм витаминов в достаточном количестве независимо от уровня двигательной активности. Тем не менее, в регионах с суровой и длинной зимой, когда содержание витаминов в натуральных продуктах закономерно снижается, следует предусмотреть дополнительный прием витаминов.

III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся, проходящему спортивную подготовку необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях

11.1. 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.

11.2. 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;

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

11.3. 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 «каратэ»;
- 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), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

13. Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания), учитывая из возраста, пол, а также особенности вида спорта «каратэ» и включают

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта
«каратэ»**

№ п/ п	Упражнения	Единица измерени я	Норматив до года обучения		Норматив 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 7,3 7,5		не более 6,7 6,8	
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,8 11,3		не более 10,0 10,4	
1.3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 115 110		не менее 120 115	
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 5 3		не менее 10 6	
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1 +3		не менее +3 +5	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
2.1	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более 6,0 6,2	
2.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
2.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +4 +5	
2.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,3 9,5	
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 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. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
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. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,0 5,3
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			8,3 8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более
			35 40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190 175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			30 25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее
			50 40
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+11 +15

IV. Рабочая программа по каратэ

13. Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями, с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Учебным планом предусмотрены виды подготовки

Общая физическая подготовка (далее – ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

ОФП направлена на:

всестороннее развитие обучающегося, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;

оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;

обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.

повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам ОФП относятся:

упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине;

упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами;

упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке;

упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки;

акробатические упражнения: стойка на лопатках; колесо; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, длинные кувырки, кувырки через двух – четырех партнеров с изменением высоты; мост гимнастический из положения лежа, из положения стоя.

легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча;

спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис;

подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка (далее – СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины вида спорта «каратэ».

К средствам СФП относятся:

упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах; приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Развитие физических качеств:

Развитие силы

Задачами общей силовой подготовки являются: гармоническое развитие основных мышечных групп; укрепление мышечно-связочного аппарата; устранение недостатков в развитии мышц.

К числу ударных упражнений, для развития силы, относят удары руками и ногами в воздух, по мешкам, лапам и макиварам с утяжелителями, или в воде. Величина отягощения в таких упражнениях не должна нарушать структуру самого движения, а сами упражнения должны выполняться с максимальной скоростью.

Для развития «взрывной силы» можно использовать метания и толкания набивных мячей, ядер, гирь и камней из различных положений с максимальным ускорением в финальной части, работа с топором и молотками, рывки и толчки штанги, а также преодоление инерции собственного тела при ударах, защитах.

Эффективным и наиболее приемлемым упражнением для мышц-разгибателей рук, которые несут основную нагрузку в ударных действиях, является различные отжимания в упоре лежа. Не меньшее внимание нужно уделять укреплению мышц брюшного пресса.

Кроме того, для успешной подготовки широко применяются упражнения на перекладине, брусьях, гимнастической стенке с амортизаторами и утяжелителями. Все эти комплексы необходимо применять

не менее 2 раз в неделю. Обычно задачи развития силовых способностей решаются во второй половине основной части занятия.

Взрывная сила проявляется как в динамическом, так и в изометрическом режимах. Взрывная сила проявляется в способности мышц развивать значительное напряжение в минимальное время и характеризуется отношением максимума усилий ко времени его достижения.

При совершенствовании взрывной силы наиболее предпочтителен динамический режим работы мышц с акцентом на преодолевающий характер работы. Темп выполнения – предельный и околопредельный. Особое внимание уделять мгновенному («взрывному») началу движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Развитие скоростных способностей

Под скоростными способностями понимается комплекс свойств двигательного аппарата человека, позволяющий выполнять двигательные действия в кратчайшее время.

Скоростные способности подразделяются на элементарные и комплексные. К элементарным видам скоростных способностей относятся:

- скорость простой и сложной двигательной реакции;
- скорость выполнения отдельного движения;
- способность к быстрому началу движения;
- максимальная частота (темп) неотягощенных движений.

Способность выполнять движения быстро – одно из важнейших качеств спортсмена, тем более спортсмена, обучающегося каратэ.

Быстрота реакции на движущийся объект составляет 0,18 - 1,00 сек. Скрытый период реакции на движущийся объект складывается из 4 элементов:

- человек должен увидеть движущийся объект;
- оценить направление и скорость его движения;

выбрать план действий;
начать его осуществление.

Основная доля этого времени (более 80 %) уходит на зрительное восприятие. Эта способность тренируема. Для этого используется упражнение с реакцией на движущий предмет. Одним из средств развития этой способности может быть игра в баскетбол, футбол, ручной мяч, вышибалы и т.д.

Для развития быстроты реакции с выбором необходимо постепенно усложнять характер ответных действий и условия их выполнения. Например, сначала тренируются в выполнении защиты в ответ на заранее обусловленный удар, затем обучающемуся предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25 – 30 м., бег с изменением скорости и направления движения, бег с низкого и высокого старта (15 – 20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.;

Решающий стимул для развития максимального темпа скоростных способностей – высокая интенсивность движений. Для достижения максимального темпа движений необходимо 3-5 с удерживать максимальный темп. Интервалы между нагрузками скоростной направленности должны обеспечивать почти полное восстановление работоспособности. В то же время длительность отдыха должна быть такой, чтобы не произошло значительного понижения уровня возбуждения ЦНС.

Развитие гибкости

Гибкостью (подвижностью в суставах) называется способность выполнять движения с наибольшей амплитудой. Гибкость подразделяются на активную и пассивную. Активную гибкость обучающийся демонстрирует за счет работы собственных мышц. Пассивная подвижность в суставах определяется по максимальной амплитуде движения, которая может быть

достигнута с помощью внешней силы. Пассивная подвижность в суставах больше активной, она определяет «запас подвижности» для увеличения амплитуды активных движений.

Тренировки, направленные на увеличение гибкости, должны проводиться ежедневно, а для поддержания ее на достигнутом уровне занятия могут проводиться 3 – 4 раза в неделю.

Комплексы упражнений на развитие гибкости рекомендуется начинать с активных и активно-пассивных упражнений. Применение пассивных упражнений для развития гибкости требует специального обучения и постоянного контроля со стороны тренера-преподавателя, так как высока степень риска получения травм суставов и мышц. После пассивных упражнений целесообразно выполнять активные упражнения на развитие подвижности в тех же суставах.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Развитие координационных способностей

Под координационными способностями (ловкостью) следует понимать способность человека точно, целесообразно и экономно решать двигательные задачи и быстро овладевать новыми движениями.

Большой объем двигательных навыков позволяет быстро и эффективно решать задачи, возникающие в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, обеспечивая при этом необходимую вариативность движений.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики, передвижения на координационной лестнице, передвижения с конусами, прыжки через низкие, средние барьеры, опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Для этого физического качества нет единого объективного критерия, который бы позволил провести его изолированную оценку. О ловкости можно судить по времени выполнения непродолжительных стандартизованных двигательных заданий (например, челночный бег). Однако результаты в таких упражнениях существенно зависят от скоростно-силовых возможностей.

Развития выносливости

Выносливость - это способность организма противостоять утомлению. Развитие этого физического качества является важным условием сохранения нормального двигательного образа жизни. Выносливость играет решающую роль в определении работоспособности. Выносливость передается на генном уровне, поэтому она может быть, как врожденная, так и приобретенная.

В зависимости от рода деятельности выделяют общую и специальную виды выносливости.

Под общей выносливостью принято считать физические возможности организма, направленные на выполнение неспецифического рода деятельности. Интенсивность выполнения находится на нормальном уровне, задействованы в основном крупные и средние группы мышц. Этот вид определяет уровень общей работоспособности в спортивной и профессиональной деятельности.

Такой вид выносливости имеет прямое отношение к аэробной мощности организма, то есть способность организма работать в комфортных условиях без образования кислородного долга и включения в работу мелких мышечных групп.

Специальная выносливость направлена на выполнение длительных специфических нагрузок, которые характерны виду спорта «каратэ». Такому виду выносливости характерна анаэробная работа, то есть выполнение упражнения в течение длительного времени с образованием кислородного долга.

Специальная выносливость является более сложным физическим качеством, поскольку заставляет работать мелкие группы мышц. Выполнение

такой работы требует тренировки двигательных качеств и хорошо развитию координацию, а также правильный психический настрой.

Упражнения на развитие выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техническая подготовка

Специальная техническая подготовка – процесс обучения основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Техническая подготовленность характеризуется тем, что обучающийся умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства являются:

объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять обучающийся;

разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов;

эффективность владения спортивной техникой.

Техническая подготовленность в единоборствах должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Основные средства техники каратэ:

стойки, передвижения в стойках;

техника ударов руками;

техника ударов ногами;

техника атакующих действий;

техника защитных действий;
техника выполнения подсечек и бросков.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Тактическая подготовка

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основные средства тактической подготовки – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовка обучающегося, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия, складывающиеся в зависимости от противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – неременное условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия: во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке; изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя. Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Теоретическая подготовка

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после учебно-тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами-преподавателями, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики обучающихся, необходимых для успешной учебно-тренировочного процесса и выступления на соревнованиях.

Различают общую и специальную психологическую подготовку.

Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности обучающегося. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования.

Средства психологической подготовки включают: подготовленность к длительному учебно-тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Психологическая подготовка обучающегося к учебно-тренировочному процессу предусматривает два направления: 1) создание и совершенствование мотивов к учебно-тренировочному занятию; 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса и в коллективе.

Перед каждой тренировкой необходимо, прежде всего, правильно настроить свою психику и направить свои мысли в нужное русло. Для этого применяется безмолвная медитация Мокусо. Надо сесть в положение Сэйдза - на колени, поджав под себя ноги так, чтобы колени были сведены вместе и направлены вперед, пальцы одной ноги лежали на пальцах другой, корпус прямой, плечи расправлены и параллельны полу, руки на бедрах, подбородок слегка приподнят и смотрит вперед, челюсти плотно сжаты, глаза закрыты. При этом тело полностью расслабленно, разум освобожден от посторонних мыслей и всякого рода переживаний. Мысленно проговаривать: цель одна - вы пришли в зал, чтобы что-то с собой унести, чтобы узнать то, что еще не знаете, чтоб научиться тому, что еще не умеете, чтобы превозмочь себя... Иначе тренировка пройдет впустую.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу подготовки

Этап начальной подготовки первого года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения: рывки 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; на месте - прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90 и 180 градусов; упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте, колесо, мост гимнастический из положения лежа, сальто вперед, назад.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития координационных способностей: задания с передвижениями на координационной лестнице, передвижения с конусами, прыжки через низкие барьеры.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техническая подготовка

Техническую 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.

Стойки каратэ:

Мусуби-даци (непринужденная стойка готовности, носки врозь);

Хейсоку-даци (непринужденная стойка готовности, пятки носки вместе);

Хачиджи-даци (стойка ноги на ширине плеч);

Зенкуцу-даци (передняя стойка);

Кокуцу-даци (задняя стойка);

Киба-даци (стойка с широко расставленными ногами).



Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

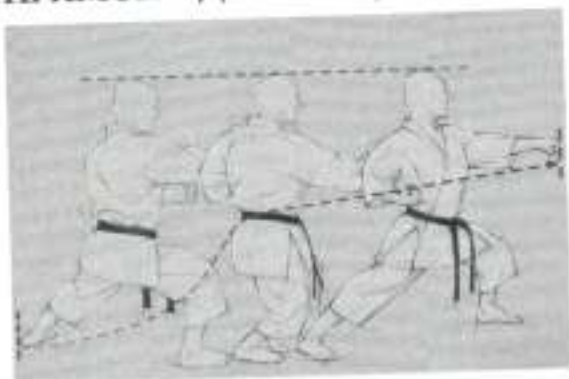
Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости:

Гиаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге;

Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой;

Рен-цуки (переменные удары). В положении для гиаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки;

ПРЯМОЙ УДАР - ой-цуки



Традиционный удар - ГИАКУ-ЦУКИ



Удары ногами:

Удары ногами (гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ;

Мае-гери (удар ногой вперед);

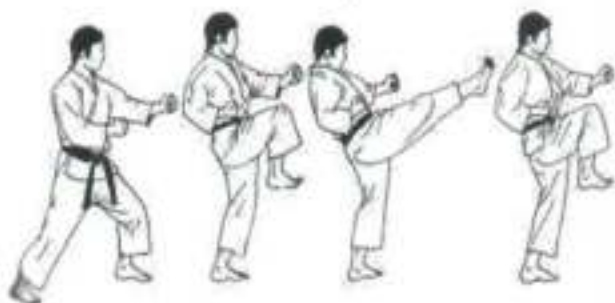
Маваши-гери (круговой удар ногой);

Ёко-гери (удар ногой в сторону);

Уширо-гери (удар ногой назад);

Уро-иаваши-гери.

МАЕ-ГЕРИ

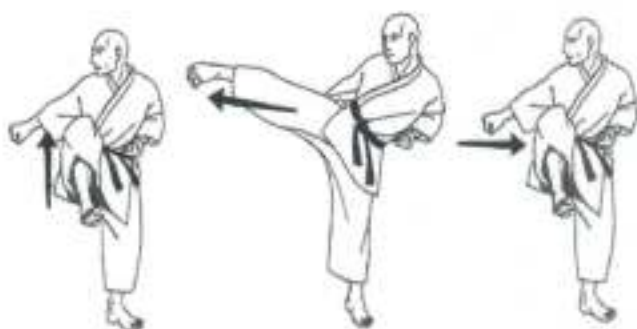


маваши-гери



ЁКО-ГЕРИ

ГЕРИ



УРО-МАВАШИ-

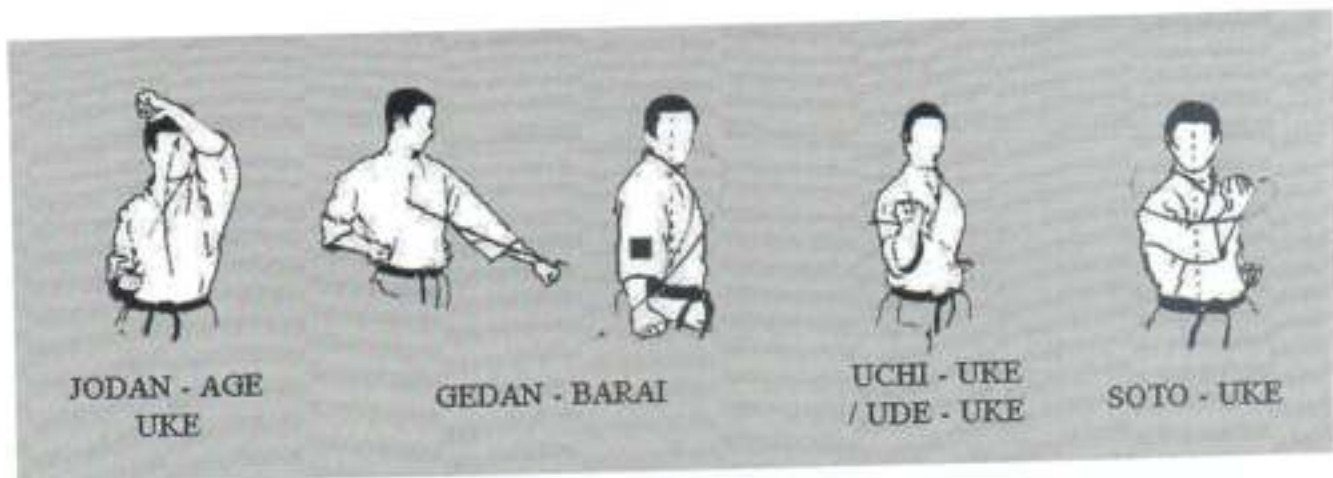


УШИРО-ГЕРИ

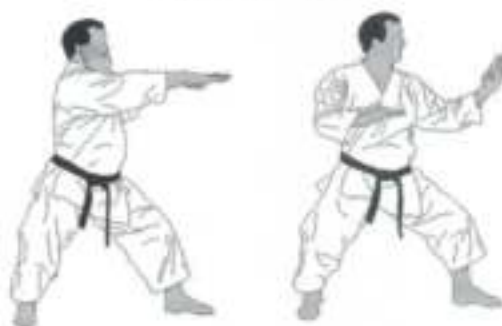


Техника защиты(уке). Техника защиты является средством для отражения ударов:

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову);
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья);
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище);
- Гедан-барай (защита направленная вниз);
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).



ШУТО-УКЭ



Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение. Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании:

Гохон кумитэ (серия из пяти ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ:

Тайкиоку-Шодан;

Хеян-Шодан.

Тактическая подготовка

Выполнение упражнений на: подбор дистанции, стойки; перемещения в стойках; переносы веса тела с ноги на ногу; смена темпа, ритма передвижений; подготовка атаки.

Защитные действия: блокирования удара, ухода от удара; контратака после защитных действий.

Психологическая подготовка

Занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, внутренние первенства по ката и кумитэ. Приучать обучающихся к умению демонстрировать технику в необычных условиях, что будет закалять их волю, учить справляться с отрицательными эмоциями.

Интегральная подготовка

Тренировка на снарядах (координационная лестница, конусы, барьеры, лапы, макивары) + ударная техника (нанесение ударов кизами, гяку-цуки, маваши-гери) по воображаемому сопернику + растяжка, гибкость (шпагат продольный, поперечный, наклоны вперед к прямым ногам в положении сидя).

Этап начальной подготовки свыше года обучения

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: построение в колонну по три (четыре); перестроение из одной шеренги в две и т.д.; перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре и в движении с поворотом налево (направо).

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении и в парах; прыжки на месте, в движении, с поворотом на 90, 180 и 360 градусов; с партнером - переползание с партнером на спине, преодоление препятствий; с гимнастической палкой; 106 упражнения со скакалкой, прыжки на месте и в движении, прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах.

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Акробатические упражнения: колесо; шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; равновесия на правой, на левой; кувырки на месте и в движении, мост гимнастический из положения лежа, из положения стоя.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля

брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития координационных способностей: Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Оббегание и передвижения в стойке вокруг конусов.

Упражнения с координационной лестницей: мелкие шаги через каждый квадрат лестницы во фронтальной стойке, направление вдоль лестницы. Зашагивания с перешагиванием квадратов лестницы, переваливаясь с одной ноги на другую. Стойка фронтальная, направление поперек. Прыжки на одной ноге вдоль лестницы в сагиттальной стойке (бокком). Зашагивания в квадраты лестницы во фронтальной стойке, направление поперек с перемещением в сторону.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Стойки каратэ:

Тейжи-дачи (т – образная стойка);

Фудо-дачи (стойка – песочные часы);

Хангецу-дачи (стойка полумесяц);

Неко-аши-дачи (стойка кошки).

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости:

Гйаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге;

Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой;

Рен-цуки (переменные удары).

В положении для гйаку-цуки или ойцуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами (гери) включает в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ:

Мае-гери (удар ногой вперед);

Маваши-гери (круговой удар ногой);

Йоко-гери (удар ногой в сторону);

Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средство для отражения ударов:

Аге-уке (верхняя защита от удара в голову);

Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья);

Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище);

Гедан-барай (защита, направленная вниз);

Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (серия из трех ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ:

Хеян-Нидан;

Хеян-Сандан.

Тактическая подготовка

Основные действия в тактике:

Разведка боем, выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Наступательный поединок на захвате инициативы, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск.

Моделирование контратакующего поединка с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок - выжидательной тактике. Обучающийся не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя то или иное техническое действие.

Психологическая подготовка

Развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

Использование средств: самоприказы, убеждения, психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая учебно-тренировочное занятие» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию.

Интегральная подготовка

Тренировка на снарядах (координационная лестница, конусы, барьеры, лапы, макивары) + ударная техника (удары кизами, гяку-цуки, мавашу-гери, ура-мавашу-гери) + спарринг (по 1 минуте со сменой партнера).

Учебно-тренировочный этап (продолжительность обучения до 3-х лет)

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении и в парах. Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов, с партнером, с гимнастической палкой. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой.

Упражнение со скакалкой. Прыжки через вращающую скакалку на одной, двух ногах с между скоком, с вращением назад. Короткая скакалка: вращение скакалки сбоку.

Упражнения с отягощением. Упражнение с гантелями и штангой.

Акробатические упражнения: шпагаты прямые на обе ноги, шпагат поперечный; кувырки в движении, длинные кувырки, кувырки через двух – четырех партнеров с изменением высоты.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча (снаряда), броски ядра 3 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специальная физическая подготовка

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением, и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками.

Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития скорости: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития координационных способностей: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты. Оббегание конусов.

Упражнения с координационной лестницей:

толчки на одной ноге через каждый квадрат вдоль лестницы в боевой стойке. Задачи: не опускать ногу, прыгать быстро через каждый квадрат, руки на защите, руки не двигаются;

подъемы бедра впереди стоящей ноги с переводом ноги в другой квадрат. Задачи: выполнять маленькие ритмичные прыжки на одной опорной ноге, второй ногой выполнять высокое поднятие бедра прыгать в каждый

квадрат, руки на защите, руки не двигаются. Двигаемся в стойке поперек лестницы с перемещением в сторону.

Упражнения для развития выносливости. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ.

Удары ногами:

Мая-гери;

Маваши-гери;

Еко-гери.

Перемещение в стойках:

Дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки,

Геяку-цуки.

Перемещение с атакой и блоком:

Аге-уке геяку-цуки;

Сото-уке геяку-цуки;

Учи-уке геяку-цуки;

Гедан барай геяку-цуки;

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке;

Шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, геяку-цуки.

Перемещение связками:

Чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи);

Чудан учи уке – кизами-цки – геяку-цуки;
Чудан учиуке – кизами цуки – геяку-цуки;
Мая-гери – ой-цуки;
Мая-гери – геяку-цуки;
Теяку-цуки – мая-гери – дзион-цуки – гедан-барай;
Мая-гери – маваси-гери;
Йоко-гери кехоми – усиро-гери.

Кумитэ (базовый спарринг). Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании. Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью):

Хеян Йондан;
Хеян Годан;
Теки Шодан;
Бассай Дай;
Канку дай;
Дзион;
Энпи;
Дзите.

Подсечки: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

Тактическая подготовка

Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью").

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

Только перемещается, но не защищается;

Защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;

Защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;

Атакует без финтов, например, наносит серию ударов;

Атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Спортивные поединки:

«Обусловленный» поединок, то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзедан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;

"Управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков: Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маз - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзедан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее;

Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

Кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

Кумитэ с "установкой", то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзюю иппон кумитэ. Например, обучающийся получает задание активно уклоняться от ударов противника;

Кумитэ без "установки", то есть свободный поединок в свободном темпе (дзю-кумитэ).

Тактика ведения поединка:

Сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);

Постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);

Проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;

Применение смены приемов и серии приемов;

Оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;

Принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Стэповая подготовка: одиночные передвижения, два-три степа в серии. Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты).

Одиночные удары (чаги и джируги). Отработка резкости, быстроты и мощи поражения: на месте, с подъездом, в движении шагом, на бегу, на уходе назад, в сочетании со степами.

Контратаки: отработка контратак на месте, в движении (дорожки), на атаку-серию, на удары с перемещениями, на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка), контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спарринговая подготовка в узком смысле):

Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника;

Обмен ударами одного вида;

Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника;

Обмен ударами данного комплекса;

Спаринговая работа сериями ударов при пассивном противнике;

Обмен атаками-сериями;

Спаринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди);

Спарринг свободный;

Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров;

Тактика проведения технико-тактических действий:

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций;

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: раздергивание 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.

Психологическая подготовка

Формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности.

Использование специальных упражнений с учетом развития мышления:

упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у обучающихся положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах.

Интегральная подготовка

Перемещения в боевой стойке вокруг конусов (со сменой стойки) + ударная техника руками (кизами, гяку-цуки, комбинация ударов в разные уровни). Силовые упражнения (выпрыгивания из положения присед, «отжимания», прыжки через барьеры), + ударная техника ногами (маваши-гери, ура-маваши-гери, йоко-гери). Многократное нанесение комбинации ударов руками и ногами (указаны выше) по лапам в течение 1 минуты + растяжка, гибкость (шпагат поперечный и продольный, мостик из положения стоя).

**Учебно-тренировочный этап (продолжительность обучения
свыше 3х лет)**

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении и в парах.

Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Упражнения с отягощением: упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Объем нагрузки 50-70 % от максимального, выполнять 3 раза в неделю.

Упражнения на преодоление веса тела: отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча 150 г (снаряда 700 г), броски ядра 3-5 кг.

Акробатические упражнения: кувырки в движении, длинные кувырки, кувырки через двух – четырех партнеров с изменением высоты; мост гимнастический из положения стоя, сальто вперед, назад.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».

Специальная физическая подготовка

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с

дополнительным отягощением, и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития скорости: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития координации: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры. Хаотичное передвижение в боевой стойке между конусами.

Упражнения на координационной лестнице: кизами цуки с выпадом впереди стоящей ноги в квадрат. Стойка боевая, двигаемся поперек лестницы

с переходом в сторону к следующему квадрату. Гияку цуки с выпадом впереди стоящей ноги за квадрат. Стойка боевая, двигаемся поперек лестницы с переходом в сторону к следующему квадрату.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Перемещение в позиции зенкуцу-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 – маваши-гери – геяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: Шуто-уке – кизами маягери – нукитэ.

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

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

Ката (поединок с невидимым противником):

Теки Шодан;

Басай Дай;

Канку Дай;

Дзион;

Энпи;

Дзите.

Спарринговая техника:

Из позиции камая (боевая позиция) удары руками с выпадами в дзенкуци-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;

Маваши-гери;

Йоко-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.

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ. Хеян Йондан, Хеян Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Тактическая подготовка

Тактические приемы воздействия на противника:

Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;

Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);

Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;

Соккрытие собственного утомления;

Отвлечение - переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;

Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;

Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;

Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.

При превосходстве соперника в росте, весе, силе, необходима следующая тактика:

Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;

Вывести противника из равновесия подсечками и подножками;

Не давать противнику зажать себя в угол;

Проводить сложные захваты, броски.

Выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения.

Приемы защиты с проведением решающих контратак:

Выбор и подготовка конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки;

Выбор и отработка своего ответного удара на первую атаку противника.

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

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании. Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Обучение по соблюдению следующих правил:

Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения;

Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается;

Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником;

Создать мысленный план боя и думать только о победе;

Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы;

Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно;

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением;

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Психологическая подготовка

Использование специальных упражнений с учетом развития мышления:

упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

задание самостоятельно решение, обучающийся умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Интегральная подготовка

Комбинированная ударная техника руками и ногами (кизами, гякуцуки, маваши-гери, йоко-гери) по лапам + скоростные передвижения (ускорения) в хаотичном порядке между конусами. Силовые упражнения (выпрыгивания из положения присед с набивным мячом, нанесение ударов руками в воздух с гантелями со сменой стойки) + растяжка, гибкость (шпагат продольный и поперечный, наклоны вперед ноги прямые вместе, в стороны, мостик из положения стоя). Работа в паре на опережение техники соперника, уходы от техники соперника с последующей контратакой.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении и в парах.

Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Упражнения с отягощением: со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).

Упражнения на преодоление веса тела. Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.

Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых

удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.

Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча 150 г (снаряда 700 г), броски ядра 3-5 кг.

Акробатические упражнения: кувырки в движении, длинные кувырки, кувырки через двух – четырех партнеров с изменением высоты; мост гимнастический из положения стоя, сальто вперед, назад.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Специальная физическая подготовка

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением, и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития скорости: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с

последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития координации: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры. Хаотичное передвижение в боевой стойке между конусами.

Упражнения с координационной лестницей: кизами цуки + гякю цуки (двочка). На кизами делаем выпад впереди стоящей ногой в квадрат, затем под шаг сзади стоящей ноги к впереди стоящей ноге в квадрат. Далее снова выпад впередистоящей ноги вперед за квадрат с одновременным ударом гякю цуки. Выход назад с контролем защиты по своим следам. Стойка боевая, двигаемся поперек лестницы с переходом в сторону к следующему квадрату. Мавашу гери толчком с приземлением в два квадрата. Двигаемся вдоль лестницы.

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Спарринговая техника:

Атакующие действия руками из позиции Камая:

Кизами-цуки;

Геяку-цуки;

Уракен-цуки;

Хэйто-цуки;

Шуто-цуки.

Атакующие действия ногами из позиции Камая:

Мая-гери;

Маваши-гери;

Ёко-гери;

Уширо-гери;

Уромаваши-гери;

Кизами - маваши-гери;

Подсечки передней, задней ногой.

Атакующие действия стёпами (связки):

Кизами-цуки-геяку-цки;

Геяку-цуки-геяку-цки;

Мая-гери – ой-цки;

Маваши-гери – геяку-цки;

Кизами-маваши-гери – геяку-цки;

Подсечка передней ногой – йо-цки;

Подсечка задней ногой – геяку-цуки.

Защитные действия, уходы от ударов с блоками:

Сото-уке;

Гедан-барай;

Аге-уке;

Учи-уке.

Удары руками с выпадами по митам или мешкам:

Кизами-цуки 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;

Геяку-цуки 10х3 р. - отдых между подходами 2 мин;

Степ кизами цуки-геяку цуки за 15 с.х3 п. - отдых между подходами 2 мин.

Удары ногами:

Мая-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;

Маваши-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;

Ёко-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин.

Кумитэ (базовый спарринг) — это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий:

Обманные действия, выдергивание противника, вывод из равновесия, маневрирование;

Составление и реализация плана ведения поединка с конкретными противниками;

Учебно-тренировочные поединки по заданию;

Поединки со сменой партнеров;

Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий;

Выполнение атак и контратак в максимальном темпе;

Совершенствование индивидуальной техники.

Контратакующие действия:

Защита и контратака рукой ногой или опережение;

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках;

Выведение на коронный прием;

«Самбоновская техника» (различные удары ногами в голову, подсечки, броски);

Встречные удары ногой в голову в атаках и контратаках;

Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях;

Выведение на подсечку или бросок;

Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

Тактика ведения поединка:

Совершенствование тактики ведения поединка в учебно-тренировочном занятии: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность);

Изменение видов поединков (подготовительные, контрольные);

Особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правосторонние, левосторонние);

Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, ложные попытки проведения атак, вход в клинч, выманивание противника на атаку;

Подавление действий противника своими действиями;

Маскировка своих действий;

Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях:

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках;

Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану;

Принятие решений, управлением ходом поединка в условиях дефицита времени;

Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание;

Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно);

Накопление двигательного опыта.

Психологическая подготовка

Формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции.

Обучающиеся следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, разрабатывают арсенал действий соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Учебно-тренировочный процесс проводится по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

Формы подготовки участием в деятельности: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Организованное наблюдение или самонаблюдение.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о учебно-тренировочных и соревновательных ситуациях, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием, желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Интегральная тренировка:

Учебно-тренировочное занятие на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха);

Срыв атаки противника с последующей контратакой;

Работа 2 и 3 номером:

2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват;

Выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой;

Работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера;

Клинч (вход и выход из клинча);

Соревновательные комбинации и их анализ;

Выполнение заданий на укороченной площадке;

Тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.;

Тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста;

Работа против соперника, работающего преимущественно ногами;

Сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<p>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</p> <p>История возникновения вида спорта и его развитие</p>	≈ 120/180	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	<p>Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</p> <p>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при</p>	≈ 13/20	октябрь	<p>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.</p> <p>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</p>

занятиях физической культурой и спортом					Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Закаливание организма	≈ 13/20		декабрь		Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20		январь		Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20		май		Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20		июнь		

	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	<p>Физиологические основы физической культуры</p>	<p>≈ 70/107</p>	<p>декабрь</p>	<p>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.</p>
<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p>		<p>≈ 70/107</p>	<p>январь</p>	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
<p>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта</p>		<p>≈ 70/107</p>	<p>май</p>	<p>Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
<p>Психологическая подготовка</p>		<p>≈ 60/106</p>	<p>сентябрь-апрель</p>	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</p>
<p>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта</p>		<p>≈ 60/106</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
<p>Правила вида спорта</p>		<p>≈ 60/106</p>	<p>декабрь-май</p>	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>

	<p>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</p> <p>≈ 1200</p>		
<p>Олимпийское движение.</p> <p>Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</p>	<p>≈ 200</p> <p>сентябрь</p>		<p>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.</p>
<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Профилактика травматизма.</p> <p>Перетренированность/недотренированность</p> <p>≈ 200</p> <p>октябрь</p>		<p>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности».</p> <p>Принципы спортивной подготовки.</p>
	<p>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</p> <p>≈ 200</p> <p>ноябрь</p>		<p>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.</p>
	<p>Психологическая подготовка</p> <p>≈ 200</p> <p>декабрь</p>		<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</p>

	<p>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</p>	<p>≈ 200</p>	<p>январь</p>	<p>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</p>
	<p>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</p>	<p>≈ 200</p>	<p>февраль-май</p>	<p>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.</p>
	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>		<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки») - японское боевое искусство, система защиты и нападения. В отличие от других единоборств Японии, (джиу-джитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» относятся: спортивные состязания по каратэ приводящиеся в двух видах соревновательных дисциплин: в ката (и ката-группа) и кумитэ (весовые категории, командные соревнования).

Ката – это строго регламентированные упражнения, представляющие собой комбинации приемов защиты и нападения, выполняемые по определенным траекториям, в точно установленной последовательности и имитирующие реальный бой с несколькими противниками. Ката – это индивидуальное формальное упражнение, заключающее в себе идею реального боя с несколькими противниками и представляющее собой стандартную 10 комбинацию технических приёмов, выполняемую по строго установленной последовательности.

Спортивный поединок, или кумитэ, – это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми – «переплетённые руки» и тэ – «рука». Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами. Личные и командные соревнования по ката и кумитэ проводятся между соперниками одного пола.

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».

Ежегодно необходимо проводить с обучающимися инструктаж по охране труда при проведении занятий боевыми видами спорта.

Обучающиеся, принимающие участие в спортивных соревнованиях обязаны выполнять следующие требования:

соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «каратэ»;

соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта «каратэ»;

выполнение плана спортивной подготовки;

прохождение предварительного соревновательного отбора;

наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программ спортивной подготовки

17. 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 пользования 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 № 1144 н «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) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм 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	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 (1,5х0,6 м)	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 (12x12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование														
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки										
				Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	
1.	Костюм для «каратэ» (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1	2	1	
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1	
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3	1	3	
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1	2	1	
Для спортивных дисциплин «весовые категории», «командные соревнования»														
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	
8.	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	
9.	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1	2	1	
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1	1	1	

18. Кадровые условия реализации программы

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

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).

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).

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся 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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников, необходимых для использования в работе лицами, осуществляющие спортивную подготовку

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», пр. Минспорта России 30.11.2022г. № 1093
2. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам (утверждено приказом Минпросвещения РФ от 27.07.2022г. №629)
3. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (утверждено приказом Минспорта РФ от 03.08.2022г. №634)
4. Об утверждении Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (утверждено приказом Минспорта РФ от 21.12.2022г. №1314)
5. Адаптация организма учащихся к учебной и физической нагрузкам / Под ред. А.Г.Хрипковой, М.В. Антроповой; Науч.-исслед.ин-т физиологии АПН СССР.-М.: Педагогика, 1982.-240 с. - 10000 экз. - ISBN 5- 230-10656-5
6. Рамзин А.А. "Каратэ-до Сетокан" Учебное пособие. Дальневосточный региональный учебно-методический центр г. Владивосток, 2009 -102 с.-500 экз.

7. Kanazava H. Shotokan karate-do International. Kata (Vol.1,2) Tokio 160, Japan, p. 279,232.
8. Kanazava H. SKI KYOHAN KUMITE Tokio 160, Japan, 1987, p.217
12 Kanazava H. Karate Fightingtechniques. - Tokio. KodanshaInternational, 2005, -p.200.
9. Фунакоси Гитин Каратэ-до, Мой жизненный путь.
10. Маряшин Ю, Оперативное каратэ, Основы подготовки к реальному бою, Книга 1 (психофизиологическая и специальная физическая подготовка).

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс].- Режим доступа:<http://www.minsport.gov.ru>
2. Федерация каратэ России [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ruswkf.ru>