

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа № 32»  
городского округа город Уфа Республики Башкортостан

Принято  
на заседании СТК  
Протокол № 2  
от «20» февраля 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МАУ ДО СШ № 32  
И.И. Янчиев  
«20 » февраля 2024 г.  
Приказ №  
от «20» февраля 2024 г.



**Дополнительная образовательная программа  
спортивной подготовки по виду спорта  
«каратэ»**

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Министерства  
спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1093)*

Срок реализации Программы: 12 лет

Медведев А.В. - тренер-преподаватель  
Баязитова Р.В. - тренер-преподаватель

Уфа - 2024 г.

## **I. Общие положения.**

**1.1. Дополнительная образовательная** программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «каратэ», спортивным дисциплинам «весовая категория» и «ката» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022г. № 1093 (далее – ФССП), а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**1.2. Цель программы:** достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки; создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических

занятий каратэ, воспитание потребности для занятия спортом, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

### **Основные задачи программы:**

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном развитии и совершенствовании;

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- удовлетворение потребностей в двигательной активности;

- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации высшего и среднего образования, реализующие основные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка спортивного резерва.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **2.1. Характеристика избранного вида спорта, его отличительные особенности:**

Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

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.

На начальном этапе каратэ представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся исключительно для самообороны. Сегодня каратэ приобрело большую популярность во всем мире.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

Спортивные состязания по каратэ проводятся 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 комбинацию технических приёмов, выполняемую по строго установленной последовательности.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также - понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

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.

**2.2 Планируемые результаты** освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической

подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

## **2. 3.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.**

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Структура системы многолетней подготовки включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки;

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства.

**Требования к результатам прохождения программы по спортивной подготовке на этапах спортивной подготовки направлены:**

- на этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;

- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;

- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;

- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности; ▪ укрепление здоровья.

**-на этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

- сохранение здоровья.

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Приложение № 1 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденному приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 г. № 1093

| 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 устанавливается | 14 | 4  |
| Этап высшего спортивного мастерства                                    | не устанавливается | 16 | 1  |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |                    |    |    |
| Этап начальной подготовки                                              | 2                  | 10 | 12 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)              | 2-4                | 12 | 8  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства                          | не ограничивается  | 14 | 4  |
| Этап высшего спортивного мастерства                                    | не ограничивается  | 16 | 1  |

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься каратэ, на основании результатов прохождения индивидуального отбора по выявлению физических, психологических способностей или двигательных умений, навыков, необходимых для освоения программы (перечень контрольных упражнений определяется настоящей программой).

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

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» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

#### **2.4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Общий годовой объем дополнительной образовательной программы составляет 52 недели.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором и согласовывается с тренерским советом в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Приложение № 2 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденному приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 г. № 1093

### **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 | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                        | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Для спортивной дисциплины «ката»                                       |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю                                              | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14                                                     | 14-18          | 20-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год                                           | 234-312                            | 312-416    | 520-728                                                   | 728-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |
| Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования» |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю                                              | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14                                                     | 14-18          | 20-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год                                           | 234-312                            | 312-416    | 624-728                                                   | 728-936        | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)             |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю                                              | 4,5-6                              | 6-8        | 8-12                                                      | 12-14          | 16-20                                         | 18-24                               |

|                                                                  |         |         |         |         |          |          |
|------------------------------------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|
| Общее количество часов в год                                     | 234-312 | 312-416 | 416-624 | 624-728 | 832-1040 | 936-1248 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» (II, III функциональные группы) |         |         |         |         |          |          |
| Количество часов в неделю                                        | 4,5-6   | 6-8     | 10-12   | 12-14   | 18-20    | 0-24     |
| Общее количество часов в год                                     | 234-312 | 312-416 | 520-624 | 624-728 | 936-1040 | 040-1248 |

Деятельность осуществляется по реализации программ спортивной подготовки по видам спорта в течение всего календарного года, включая каникулярное время, непосредственно в условиях спортивной школы, а также в рамках учебно-тренировочных сборов, самостоятельной работы по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха, в том числе с применением дистанционных технологий.

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах при соблюдении условий:

- Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки свыше года и тренировочном этапе до двух лет.

- Объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) с 3 по 4 год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

- В объединенной группе разница в уровне спортивного мастерства не должна превышать двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку на разных этапах (объединенная группа) не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

**2.5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие:** учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий; учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы); самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в спортивной школе:

1)объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, отпуском;

2)проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

-не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

-обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационные части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Приложение № 3 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденному приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 г. № 1093

### Учебно-тренировочные мероприятия

| п/п                                                                          | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                     | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                              |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                           | этап начальной подготовки и                                                                                                                                                                                      | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                           |                                                                                                                                                                                                                  |                                                              |                                               |                                     |
| .1.                                                                          | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным |                                                                                                                                                                                                                  | -                                                            | 21                                            | 21                                  |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
|                                                 | соревнованиям                                                                                                       |                                                                           |             |                                     |    |
| .2.                                             | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              |                                                                           | 14          | 18                                  | 21 |
| .3.                                             | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      |                                                                           | 14          | 18                                  | 18 |
| .4.                                             | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |                                                                           | 14          | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
| .1.                                             | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 |                                                                           | 14          | 18                                  | 18 |
| .2.                                             | Восстановительные мероприятия                                                                                       |                                                                           | -           | До 10 суток                         |    |
| .3.                                             | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              |                                                                           | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| .4.                                             | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   | -  |
|                                                 | Просмотровые                                                                                                        |                                                                           | До 60 суток |                                     |    |

|     |                                  |  |  |
|-----|----------------------------------|--|--|
| .5. | учебно-тренировочные мероприятия |  |  |
|-----|----------------------------------|--|--|

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса формируется количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план спортивно-массовых мероприятий спортивной школы.

**Спортивные соревнования** - состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимого по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской классификации и правилам вида спорта;

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий и соответствующих положений (регламентов) о проведении спортивных соревнований.

Приложение № 4 к федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «кататэ», утвержденному приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 г. № 1093

#### **Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности**

| Виды<br>спортивных<br>соревнований            | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                                 |               |                                                         |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------|
|                                               | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |               | Этап<br>совершенствован<br>ия спортивного<br>мастерства |
|                                               | До года                            | Свыше года | До 3-х лет                                                      | Свыше 3-х лет |                                                         |
| Для спортивной дисциплины «ката»              |                                    |            |                                                                 |               |                                                         |
| Контрольные                                   | 1                                  | 3          | 2                                                               | 4             | 4                                                       |
| Отборочные                                    | -                                  | -          | 1                                                               | 2             | 2                                                       |
| Основные                                      | -                                  | -          | 1                                                               | 2             | 2                                                       |
| Для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                    |            |                                                                 |               |                                                         |
| Контрольные                                   | -                                  | 1          | 2                                                               | 4             | 4                                                       |
| Отборочные                                    | -                                  | -          | 1                                                               | 2             | 2                                                       |

|          |   |   |   |   |   |
|----------|---|---|---|---|---|
| Основные | - | - | 1 | 2 | 2 |
|----------|---|---|---|---|---|

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса составляются индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

## **2.6. Годовой учебно-тренировочный план**

К условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся ее трудоемкость (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» рассчитана на 52 недели.

Учебно-тренировочный процесс спортивной школы, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, организован в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Годовой учебно-тренировочный план состоит из разделов (видов) спортивной подготовки и показывает соотношение объемов тренировочного процесса и соревновательной деятельности, в процессе реализации программы нагрузка дозируется в часах, определенных в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятия не должна составлять более восьми часов.

## Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                                                        |                                                                             |            |             | Этапы и годы подготовки                                  |                |     |     |                                               |     |     |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----------------------------------------------|-----|-----|
|          |                                                                                           | Этап начальной подготовки                                                   |            |             | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                |     |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |     |     |
|          |                                                                                           | До года                                                                     | Свыше года | До трёх лет |                                                          | Свыше трёх лет |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                                                           | Для спортивной дисциплины «ката»                                            |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                                                           | 1-й                                                                         | 2-й        | 3-й         | 1-й                                                      | 2-й            | 3-й | 4-й | 1-й                                           | 2-й | 3-й |
|          |                                                                                           | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                                                           | 4,5                                                                         | 6          | 8           | 10                                                       | 12             | 14  | 16  | 20                                            | 20  | 21  |
|          |                                                                                           | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                                                           | 2                                                                           | 2          | 2           | 3                                                        | 3              | 3   | 3   | 4                                             | 4   | 4   |
|          |                                                                                           | Наполняемость групп (человек)                                               |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                                                           | 12                                                                          | 12         | 12          | 8                                                        | 8              | 8   | 8   | 4                                             | 4   | 4   |
| 1.       | Общая физическая подготовка                                                               | 116                                                                         | 140        | 166         | 166                                                      | 206            | 220 | 182 | 196                                           | 196 | 196 |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                                                         | -                                                                           | 16         | 34          | 52                                                       | 68             | 74  | 110 | 208                                           | 208 | 218 |
| 3.       | Интегральная подготовка                                                                   | 12                                                                          | 38         | 62          | 114                                                      | 140            | 162 | 180 | 312                                           | 312 | 328 |
| 4.       | Техническая подготовка                                                                    | 94                                                                          | 104        | 132         | 146                                                      | 152            | 182 | 168 | 208                                           | 208 | 218 |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 6                                                                           | 8          | 12          | 16                                                       | 22             | 28  | 28  | 36                                            | 36  | 40  |
| 6.       | Инструкторская и судейская практика                                                       | -                                                                           | -          | -           | 6                                                        | 14             | 20  | 18  | 20                                            | 20  | 22  |
| 7.       | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6                                                                           | 6          | 10          | 14                                                       | 20             | 28  | 22  | 30                                            | 30  | 38  |

|                                                        |                                    |            |            |            |            |            |            |            |             |             |             |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 8.                                                     | Участие в спортивных соревнованиях | -          | -          | -          | 6          | 12         | 14         | 20         | 30          | 30          | 32          |
| <b>Общее количество часов в год</b>                    |                                    | <b>234</b> | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>1040</b> | <b>1040</b> | <b>1092</b> |
| <b>Самоподготовка их общего количества часов в год</b> |                                    |            |            |            |            |            |            |            |             |             |             |
| Общая физическая подготовка                            |                                    | 25         | 34         | 46         | 56         | 68         | 80         | 92         | 114         | 114         | 122         |
| Теоретическая подготовка                               |                                    | 2          | 2          | 2          | 4          | 4          | 4          | 4          | 6           | 6           | 6           |
| <b>Общее количество часов на самоподготовку</b>        |                                    | <b>27</b>  | <b>36</b>  | <b>48</b>  | <b>60</b>  | <b>72</b>  | <b>84</b>  | <b>96</b>  | <b>120</b>  | <b>120</b>  | <b>126</b>  |

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                     |                                                                             |            |             | Этапы и годы подготовки                                  |                |     |     |                                               |     |     |
|----------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|----------------------------------------------------------|----------------|-----|-----|-----------------------------------------------|-----|-----|
|          |                                                        | Этап начальной подготовки                                                   |            |             | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                |     |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |     |     |
|          |                                                        | До года                                                                     | Свыше года | До трёх лет |                                                          | Свыше трёх лет |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                        | Для спортивной дисциплины «весовые категории»                               |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                        | 1-й                                                                         | 2-й        | 3-й         | 1-й                                                      | 2-й            | 3-й | 4-й | 1-й                                           | 2-й | 3-й |
|          |                                                        | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                        | 6                                                                           | 8          | -           | 10                                                       | 12             | 14  | 16  | 20                                            | 20  | 21  |
|          |                                                        | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                        | 2                                                                           | 2          | -           | 3                                                        | 3              | 3   | 3   | 4                                             | 4   | 4   |
|          |                                                        | Наполняемость групп (человек)                                               |            |             |                                                          |                |     |     |                                               |     |     |
|          |                                                        | 12                                                                          | 12         | -           | 8                                                        | 8              | 8   | 8   | 4                                             | 4   | 4   |
| 1.       | Общая физическая подготовка                            | 124                                                                         | 132        | -           | 152                                                      | 184            | 202 | 168 | 154                                           | 154 | 154 |
| 2.       | Специальная физическая подготовка                      | -                                                                           | 24         | -           | 42                                                       | 56             | 72  | 124 | 168                                           | 168 | 196 |
| 3.       | Интегральная подготовка                                | -                                                                           | 56         | -           | 76                                                       | 94             | 108 | 132 | 218                                           | 218 | 220 |
| 4.       | Техническая подготовка                                 | 102                                                                         | 108        | -           | 112                                                      | 124            | 148 | 142 | 146                                           | 146 | 152 |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 80                                                                          | 86         | -           | 108                                                      | 124            | 146 | 178 | 242                                           | 242 | 242 |

|                                                        |                                                                                           |            |            |          |            |            |            |            |             |             |             |
|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|----------|------------|------------|------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| 6.                                                     | Инструкторская и судейская практика                                                       | -          | -          | -        | 8          | 12         | 16         | 32         | 40          | 40          | 42          |
| 7.                                                     | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 6          | 10         | -        | 14         | 18         | 22         | 32         | 42          | 42          | 52          |
| 8.                                                     | Участие в спортивных соревнованиях                                                        | -          | -          | -        | 8          | 12         | 14         | 24         | 30          | 30          | 34          |
| <b>Общее количество часов в год</b>                    |                                                                                           | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>-</b> | <b>520</b> | <b>624</b> | <b>728</b> | <b>832</b> | <b>1040</b> | <b>1040</b> | <b>1092</b> |
| <b>Самоподготовка их общего количества часов в год</b> |                                                                                           |            |            |          |            |            |            |            |             |             |             |
| Общая физическая подготовка                            |                                                                                           | 34         | 46         | -        | 56         | 68         | 80         | 92         | 114         | 114         | 122         |
| Теоретическая подготовка                               |                                                                                           | 2          | 2          | -        | 4          | 4          | 4          | 4          | 6           | 6           | 6           |
| <b>Общее количество часов на самоподготовку</b>        |                                                                                           | <b>36</b>  | <b>48</b>  | <b>-</b> | <b>60</b>  | <b>72</b>  | <b>4</b>   | <b>96</b>  | <b>120</b>  | <b>120</b>  | <b>126</b>  |

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

## **2.7. Календарный план воспитательной работы.**

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п. 25 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ), а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких морально-волевых качеств, преданности Родине, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания этих качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и нравственного воспитания.

Дисциплинированность следует воспитывать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности труда, что достигается прежде всего систематическим выполнением тренировочных занятий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит прежде всего от

трудолюбия. Тем не менее в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. При занятиях с юными спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки.

Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств методов обучения. Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам обучения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего необходимы тщательно подобранные аналоги, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, опыт самих занимающихся.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказания разнообразны: замечание, устный выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Проявление слабости, снижение активности, вполне естественны у спортсменов, как естественны и колебания их работоспособности. В этих случаях большее мобилизационное значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда когда слабость проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления серьезных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - нравственно, умственно и физически, здесь возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными коллективами. При решении задач сплочения спортивного коллектива и воспитания чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенгазет и спортивных листков, проведение туристических походов, экскурсий, тематических вечеров, вечеров отдыха и конкурсов самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для преодоления используются необычные для спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований.

Систематические занятия и выступления в соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

При подготовке троеборца следует знать, что воспитательная работа - это сложный и многогранный процесс, включающий различные виды воспитания.

#### **Виды воспитания:**

**Профессионально-спортивное:** развитие волевых и физических качеств в пауэрлифтинге, воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие физические и психические нагрузки.

**Нравственное:** воспитание преданности и любви к Отечеству, развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде, уважение к тренеру, приобщение к истории, традициям пауэрлифтинга.

**Правовое:** воспитание законопослушности, формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины, развитие потребности в здоровом образе жизни.

#### **Воспитание спортивного коллектива:**

- варианты взаимодействия коллектива и личности спортсмена;
- повышение знаний тренера о коллективе;
- формирование личности спортсмена;
- изучение спортсмена как члена коллектива;
- изучение учебной группы как коллектива;
- изучение среды коллектива (семья, школа, внешкольное учреждение) - межличностные отношения к коллективу, деловое взаимодействие, гражданское взаимодействие;
- управление коллективом - изучение тренером-преподавателем личностных свойств спортсменов, изучение состояний коллектива, регулирование отношений в коллективе, изучение общения спортсменов.

#### **Средства, методы и формы воспитательной работы**

Во время активного отдыха:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, кино, литература, театр, музей.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение.

Формы организации: совет команды, фото- и стенгазеты, радиопередачи, совет ветеранов спорта.

В процессе учебно-тренировочных занятий:

Средства: устная и наглядная информация, печать, радио, телевидение, митинг.

Методы: убеждение, пример, поощрение, требование, принуждение

Формы организации: совет команды, совет тренеров, совет ветеранов спорта,

шефы . Недопустимы в воспитательной работе

- Ограждение спортсменов от созидательной критики.
- Низкая профессиональная квалификация тренеров.
- Игнорирование повышения квалификации и слабая работа над приобретением знаний.
- Нарушение дисциплины.
- Недостаточная требовательность к спортсменам.
- Отсутствие помощи руководства тренерско-преподавательскому составу и контроля за их работой.

### **Календарный план воспитательной работы**

|  | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Сроки проведения |
|--|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
|  | <i>Профориентационная деятельность</i> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                  |
|  | Судейская практика                     | <p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> </ul> <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p> | В течение года   |

|                              |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                              | Инструкторская практика                                                                   | <p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul> | В течение года |
| <i>2. Здоровьесбережение</i> |                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |
|                              | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>                                                                                                                                       | В течение года |
|                              | Режим питания и отдыха                                                                    | <p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> </ul>                                                                                                     | В течение года |
|                              | <i>Патриотическое воспитание обучающихся</i>                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | <p>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 на соревнованиях)</p> | <p>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</p>                                                                                                                                                                                         | <p>В течение года</p> |
|  | <p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; награждения на указанных мероприятиях;</li> </ul> | <p>В течение года</p> |
|  | <p><i>Развитие творческого мышления</i></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                       |

|  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|  | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:<br>формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>правомерное поведение болельщиков;<br>расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|

## **2.8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

#### План антидопинговых мероприятий

| Спортсмены     | Вид программы | Тема           | Ответственный за проведение мероприятия | Сроки проведения |
|----------------|---------------|----------------|-----------------------------------------|------------------|
| Этап начальной | 1. Веселые    | «Честная игра» | Тренер                                  | 1-2 раза в год   |

|                   |                                                                                                   |                                                                                                 |                                                                               |                |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>подготовки</b> | старты                                                                                            |                                                                                                 |                                                                               |                |
|                   | 2.<br>Теоретическое занятие                                                                       | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                 | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>                  | 1 раз в год    |
|                   | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                 | Тренер                                                                        | 1 раз в месяц  |
|                   | 4.<br>Антидопинговая викторина                                                                    | «Играй честно»                                                                                  | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><b>РУСАДА</b> | По назначению  |
|                   | 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                |                                                                                                 | Спортсмен                                                                     | 1 раз в год    |
|                   | 6.<br>Родительское собрание                                                                       | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                | Тренер                                                                        | 1-2 раза в год |
|                   | 7.<br>Семинар для тренеров                                                                        | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br><br>«Роль тренера и родителей в процессе формирования | <b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b><br><b>РУСАДА</b> | 1-2 раза в год |

|                                                                                                   |                                                       |                                                                                                    |                                                                                                          |                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
|                                                                                                   |                                                       | антидопингов<br>ой культуры»                                                                       |                                                                                                          |                          |
| <b>Трен<br/>ировочный<br/>этап (этап<br/>спортивно<br/>й<br/>специализа<br/>ции)</b>              | 1.<br>Веселые<br>старты                               | «Чест<br>ная игра»                                                                                 | Трен<br>ер                                                                                               | 1-2 раза в год           |
|                                                                                                   | 2.<br>Онлайн<br>обучение<br>на сайте<br>РУСАДА        |                                                                                                    | Спор<br>тсмен                                                                                            | 1<br>раз в<br>год        |
|                                                                                                   | 3.<br>Антидопин<br>говая<br>викторина                 | «Играй<br>честно»                                                                                  | <b>Ответственн<br/>ый за<br/>антидопинг<br/>овое обеспечение<br/>в регионе</b><br><br><b>РУС<br/>АДА</b> | П<br>о<br>назначе<br>нию |
|                                                                                                   | 4.<br>Семинар<br>для<br>спортсмен<br>ов и<br>тренеров | «Вид<br>ы<br>нарушений<br>антидопингов<br>ых правил»<br><br>«Проверка<br>лекарственных<br>средств» | <b>Ответственн<br/>ый за<br/>антидопинг<br/>овое обеспечение<br/>в регионе</b><br><br><b>РУС<br/>АДА</b> | 1-<br>2 раза в<br>год    |
|                                                                                                   | 5.<br>Родительск<br>ое<br>собрание                    | «Роль<br>родителей в<br>процессе<br>форм<br>ирования<br>антид<br>опинговой<br>культуры»            | Трене<br>р                                                                                               | 1-<br>2 раза в<br>год    |
| <b>Этап<br/>совершенствован<br/>ия спортивного<br/>мастерства,</b><br><br><b>Этап<br/>высшего</b> | 1.Онлайн<br>обучение на сайте<br>РУСАДА               |                                                                                                    | Спор<br>тсмен                                                                                            | 1<br>раз в<br>год        |
|                                                                                                   | 2. Семинар                                            | «Вид<br>ы<br>нарушений<br>Антидопинг                                                               | <b>Отве<br/>тственный<br/>за<br/>антидопинг</b>                                                          | 1-<br>2 раза в<br>год    |

|                           |  |                                                                                                                          |                                                        |  |
|---------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|
| спортивного<br>мастерства |  | овых<br>правил»<br><br>«Про<br>цедура<br>допинг-<br>контроля»<br><br>«Подача<br>запроса на ТИ»<br><br>«Система<br>АДАМС» | овое<br><br>обеспечение<br>в регионе<br><br>РУС<br>АДА |  |
|---------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--|

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая

программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** – список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** – любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

## 2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе, (п. 41 Приказа №999).

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила дзюдо, правила поведения на площадке и вне её, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров-преподавателей дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 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 спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных организациях в роли судьи. Для спортсменов этапы спортивного совершенствования итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Спортсмены высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

#### План инструкторской и судейской практики

| п/п                                                   | Задачи                                                                                                                                                                                         | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Сроки                                         | Ответственный                             |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Все учебно-тренировочные этапы                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                           |
|                                                       | <p>- Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами.</p> <p>-Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.</p> | <p>1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.</p> | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель, инструктор-методист |
| Группы этапа совершенствования спортивного мастерства |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |                                           |
|                                                       | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении                                                               | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | В соответствии с планом спортивной подготовки | Тренер-преподаватель, инструктор-методист |
|                                                       | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту                                                                                                                        | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | В соответствии с планом                       | Тренер-преподаватель                      |

|  |  |              |                          |     |
|--|--|--------------|--------------------------|-----|
|  |  | организациях | спортивной<br>подготовки | ель |
|--|--|--------------|--------------------------|-----|

## **2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Начиная с тренировочного этапа первого года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр в врачебно-физкультурном диспансере. Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнения рекомендаций медицинских работников.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Специальные средства восстановления, используемые в подготовке спортсменов, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления - педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое.

Использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;

- «компенсаторное» - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. К физическим (физиотерапевтическим) средствам восстановления относятся:
- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро - и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия;
- гипероксия.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха. Начиная с тренировочного этапа вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю. Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке. Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

#### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

| п/п | Наименование мероприятия   | Сроки | Ответственный |
|-----|----------------------------|-------|---------------|
|     | Психолого-педагогические и | В     | Тренер-       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |              |                                     |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|
|  | <p>медикобиологические средства:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения на растяжение.</li> <li>- разминка;</li> <li>- массаж: восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание), локальный массаж;</li> <li>- искусственная активизация мышц:</li> <li>- психорегуляция мобилизующей направленности.</li> <li>- чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности</li> <li>- комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/прохладный</li> <li>- душ - теплый/умеренно холодный/ теплый</li> <li>- сеансы аэроионотерапии;</li> <li>- психорегуляция реституционной направленности;</li> <li>- сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды</li> </ul> | течении года | преподаватель, медицинский работник |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------------------------|

### III. Система контроля

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

*На этапе начальной подготовки:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях видом спорта «каратэ»;
- 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 и на этапах спортивной подготовки.

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; -приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «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.

**3.2. Индивидуальный отбор** Индивидуальный отбор проводится в целях выявления у поступающих физических, психологических способностей и (или) двигательных умений, необходимых для освоения соответствующей образовательной программы.

Для проведения индивидуального отбора поступающих Учреждение проводит тестирование, а также вправе проводить предварительные просмотры, анкетирование, консультации в порядке, установленном Учреждением.

Индивидуальный отбор поступающих проводится в формах, предусмотренных Учреждением, с целью зачисления лиц, обладающих способностями в области физической культуры и спорта, необходимыми для освоения соответствующей образовательной программы.

**Требования, предъявляемые к уровню физических (двигательных) способностей,  
для проведения индивидуального отбора для зачисления на обучение в группы  
начальной подготовки первого года обучения**

| № п/п                                                                               | Упражнения                                                                  | Ед.изм.    | Нормативы |         |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|---------|
|                                                                                     |                                                                             |            | мальчики  | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»              |                                                                             |            |           |         |
| 1.1.                                                                                | Бег на 30 м                                                                 | с          | 7,3       | 7,5     |
| 1.2.                                                                                | Челночный бег 3х10 м                                                        | с          | 10,8      | 11,3    |
| 1.3.                                                                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см         | 115       | 110     |
| 1.4.                                                                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз | 5         | 3       |
| 1.5.                                                                                | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см         | +1        | +3      |
| Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                             |            |           |         |
| 2.1.                                                                                | Бег на 30 м                                                                 | с          | 6,2       | 6,4     |
| 2.2.                                                                                | Челночный бег 3х10 м                                                        | с          | 9,6       | 9,9     |
| 2.3.                                                                                | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см         | 130       | 120     |
| 2.4.                                                                                | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз | 10        | 5       |
| 2.5.                                                                                | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см         | +2        | +3      |

**3.3.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.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации обучающихся (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «каратэ».

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе начальной подготовки по виду спорта «каратэ»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения  | Ед.из<br>м. | Баллы | Нормативы<br>год обучения |         |          |         |          |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|-------|---------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|
|                                                                          |             |             |       | 1-й                       |         | 2-й      |         | 3-й      |         |
|                                                                          |             |             |       | мальчики                  | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |             |             |       |                           |         |          |         |          |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 30 м | с           | 3     | 7,3                       | 7,5     | 6,7      | 6,8     | 6,7      | 6,8     |
|                                                                          |             |             | 4     | 7,2                       | 7,4     | 6,6      | 6,7     | 6,5      | 6,6     |

|                                                                                       |                                                                             |        |   |      |      |      |      |      |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|---|------|------|------|------|------|------|
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 7,1  | 7,3  | 6,5  | 6,6  | 6,4  | 6,7  |
| 1.2.                                                                                  | Челночный бег 3х10 м                                                        | с      | 3 | 10,8 | 11,3 | 10,0 | 10,4 | 10,0 | 10,4 |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 10,7 | 11,2 | 9,9  | 10,3 | 9,8  | 10,2 |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 10,6 | 11,1 | 9,8  | 10,2 | 9,7  | 10,1 |
| 1.3.                                                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см     | 3 | 115  | 110  | 120  | 115  | 120  | 115  |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 117  | 112  | 122  | 116  | 124  | 118  |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 119  | 114  | 124  | 118  | 126  | 120  |
| 1.4.                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | раз    | 3 | 5    | 3    | 10   | 6    | 10   | 6    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 6    | 4    | 11   | 7    | 12   | 8    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 7    | 5    | 12   | 8    | 13   | 9    |
| 1.5.                                                                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см     | 3 | +1   | +3   | +3   | +5   | +3   | +5   |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | +2   | +4   | +4   | +6   | +5   | +7   |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | +3   | +5   | +5   | +7   | +6   | +8   |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                             |        |   |      |      |      |      |      |      |
| 2.1.                                                                                  | Бег на 30 м                                                                 | с      | 3 | 6,2  | 6,4  | 6,0  | 6,2  | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 6,1  | 6,3  | 5,9  | 6,1  | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 6,0  | 6,2  | 5,8  | 6,0  | -    | -    |
| 2.2.                                                                                  | Бег на 1000 м                                                               | мин.,с | 3 | 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 6.09 | 6.29 | 5.49 | 6.19 | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 6.08 | 6.28 | 5.48 | 6.18 | -    | -    |
| 2.3.                                                                                  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | раз    | 3 | 10   | 5    | 13   | 7    | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 11   | 6    | 14   | 8    | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 12   | 7    | 15   | 9    | -    | -    |
| 2.4.                                                                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см     | 3 | +2   | +3   | +4   | +5   | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | +3   | +4   | +5   | +6   | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | +4   | +5   | +6   | +7   | -    | -    |
| 2.5.                                                                                  | Челночный бег 3х10 м                                                        | с      | 3 | 9,6  | 9,9  | 9,3  | 9,5  | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 9,5  | 9,8  | 9,2  | 9,4  | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 9,4  | 9,7  | 9,1  | 9,3  | -    | -    |
| 2.6.                                                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см     | 3 | 130  | 120  | 140  | 130  | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 4 | 131  | 121  | 141  | 131  | -    | -    |
|                                                                                       |                                                                             |        | 5 | 132  | 122  | 142  | 132  | -    | -    |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на учебно-тренировочном этапе по виду спорта «каратэ»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения           | Ед. изм. | баллы | Нормативы год обучения |      |     |      |     |      |     |      |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|-------|------------------------|------|-----|------|-----|------|-----|------|
|                                                                          |                      |          |       | 1-й                    |      | 2-й |      | 3-й |      | 4-й |      |
|                                                                          |                      |          |       | мал                    | дев  | мал | дев  | мал | дев  | мал | дев  |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката» |                      |          |       |                        |      |     |      |     |      |     |      |
| 1.1.                                                                     | Бег на 30 м          | с        | 3     | 6,0                    | 6,0  | 6,0 | 6,0  | 6,0 | 6,0  | 6,0 | 6,0  |
|                                                                          |                      |          | 4     | 5,9                    | 5,9  | 5,8 | 5,8  | 5,8 | 5,8  | 5,7 | 5,7  |
|                                                                          |                      |          | 5     | 5,8                    | 5,8  | 5,7 | 5,7  | 5,7 | 5,7  | 5,6 | 5,6  |
| 1.2.                                                                     | Челночный бег 3x10 м | с        | 3     | 9,5                    | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 | 9,5 | 10,0 |

|                                                                                                |                                                                             |                 |                                                                                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 9,4  | 9,9  | 9,4  | 9,9  | 9,3  | 9,8  | 9,3  | 9,8  |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 9,3  | 9,8  | 9,3  | 9,8  | 9,2  | 9,7  | 9,2  | 9,7  |
| 1.3.                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см              | 3                                                                                               | 150  | 150  | 150  | 150  | 150  | 150  | 150  | 150  |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 151  | 151  | 152  | 152  | 153  | 153  | 154  | 155  |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 152  | 152  | 153  | 153  | 154  | 154  | 155  | 156  |
| 1.4.                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз      | 3                                                                                               | 15   | 10   | 15   | 10   | 15   | 10   | 15   | 10   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 16   | 11   | 17   | 12   | 17   | 12   | 18   | 13   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 17   | 12   | 18   | 13   | 18   | 13   | 19   | 14   |
| 1.5.                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты              | кол-во раз      | 3                                                                                               | 30   | 25   | 30   | 25   | 30   | 25   | 30   | 25   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 31   | 26   | 31   | 26   | 32   | 27   | 32   | 27   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 32   | 27   | 32   | 27   | 33   | 28   | 33   | 28   |
| 1.6.                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см              | 3                                                                                               | +4   | +5   | +4   | +5   | +4   | +5   | +4   | +5   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | +5   | +6   | +5   | +6   | +6   | +7   | +6   | +7   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | +6   | +7   | +6   | +7   | +7   | +8   | +7   | +8   |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория»          |                                                                             |                 |                                                                                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 2.1.                                                                                           | Бег на 60 м                                                                 | с               | 3                                                                                               | 10,4 | 10,9 | 10,4 | 10,9 | 10,4 | 10,9 | 10,4 | 10,9 |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 10,3 | 10,8 | 10,2 | 10,7 | 10,2 | 10,7 | 10,1 | 10,6 |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 10,2 | 10,7 | 10,1 | 10,6 | 10,1 | 10,6 | 10,0 | 10,5 |
| 2.2.                                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с               | 3                                                                                               | 8,7  | 9,1  | 8,7  | 9,1  | 8,7  | 9,1  | 8,7  | 9,1  |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 8,6  | 9,0  | 8,5  | 8,9  | 8,4  | 8,8  | 8,4  | 8,8  |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 8,5  | 8,9  | 8,4  | 8,8  | 8,3  | 8,7  | 8,3  | 8,7  |
| 2.3.                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см              | 3                                                                                               | 160  | 145  | 160  | 145  | 160  | 145  | 160  | 145  |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 161  | 146  | 162  | 147  | 163  | 148  | 164  | 149  |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 162  | 147  | 163  | 148  | 164  | 149  | 165  | 150  |
| 2.4.                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | о раз           | 3                                                                                               | 18   | 9    | 18   | 9    | 18   | 9    | 18   | 9    |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 19   | 10   | 20   | 11   | 21   | 12   | 22   | 13   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 20   | 11   | 21   | 12   | 22   | 13   | 23   | 14   |
| 2.5.                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине, колени согнуты              | кол-во раз      | 3                                                                                               | 30   | 25   | 30   | 25   | 30   | 25   | 30   | 25   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 31   | 26   | 32   | 27   | 32   | 27   | 33   | 28   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 32   | 27   | 33   | 28   | 33   | 28   | 34   | 29   |
| 2.6.                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см              | 3                                                                                               | +5   | +6   | +5   | +6   | +5   | +6   | +5   | +6   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | +6   | +7   | +7   | +8   | +7   | +8   | +8   | +9   |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | +7   | +8   | +8   | +9   | +8   | +9   | +9   | +10  |
| 3.Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория» |                                                                             |                 |                                                                                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 3.1.                                                                                           | Шпагат продольный                                                           | угол в градусах | 3                                                                                               | 175  |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 178  |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 180  |      |      |      |      |      |      |      |
| 3.2.                                                                                           | Шпагат поперечный                                                           | в градусах      | 3                                                                                               | 170  |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 4                                                                                               | 172  |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                |                                                                             |                 | 5                                                                                               | 175  |      |      |      |      |      |      |      |
| 4.Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория»         |                                                                             |                 |                                                                                                 |      |      |      |      |      |      |      |      |
| 4.1.                                                                                           | Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех                    | 1-й год         | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд»                                       |      |      |      |      |      |      |      |      |
|                                                                                                |                                                                             | 2-й год         | Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |      |      |      |      |      |      |      |      |

|      |                                                             |         |                                                                             |
|------|-------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------|
|      | лет)                                                        | 3-й год | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»                             |
| 4.2. | Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше лет) | 4-й год | Спортивные разряды – «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»**

| №<br>п/п                                                                              | Упражнения                                                                              | Ед.<br>изм.   | Баллы | Нормативы года обучения |         |          |         |          |         |
|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------|-------------------------|---------|----------|---------|----------|---------|
|                                                                                       |                                                                                         |               |       | 1-й                     |         | 2-й      |         | 3-й      |         |
|                                                                                       |                                                                                         |               |       | мальчики                | девочки | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»              |                                                                                         |               |       |                         |         |          |         |          |         |
| 1.1.                                                                                  | Бег на 30 м                                                                             | с             | 3     | 5,3                     | 5,5     | 5,3      | 5,5     | 5,3      | 5,5     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 5,2                     | 5,4     | 5,1      | 5,3     | 5,1      | 5,3     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 5,1                     | 5,3     | 5,0      | 5,2     | 5,0      | 5,2     |
| 1.2.                                                                                  | Челночный бег 3x10<br>м                                                                 | с             | 3     | 8,5                     | 9,0     | 8,5      | 9,0     | 8,5      | 9,0     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 8,4                     | 8,9     | 8,3      | 8,8     | 8,3      | 8,8     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 8,3                     | 8,8     | 8,2      | 8,7     | 8,2      | 8,7     |
| 1.3.                                                                                  | Бег на 200 м                                                                            | с             | 3     | 40                      | 45      | 40       | 45      | 40       | 45      |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 41                      | 46      | 42       | 47      | 42       | 47      |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 42                      | 47      | 43       | 48      | 43       | 48      |
| 1.4.                                                                                  | Прыжок в длину с<br>места толчком двумя<br>ногами                                       | см            | 3     | 190                     | 175     | 190      | 175     | 190      | 175     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 191                     | 176     | 192      | 177     | 194      | 178     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 192                     | 177     | 193      | 178     | 195      | 179     |
| 1.5.                                                                                  | Сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу                                    | кол-во<br>раз | 3     | 30                      | 25      | 30       | 25      | 30       | 25      |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 31                      | 26      | 32       | 27      | 33       | 28      |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 32                      | 27      | 33       | 28      | 34       | 29      |
| 1.6.                                                                                  | Поднимание<br>туловища из<br>положения лежа на<br>спине                                 | кол-во<br>раз | 3     | 50                      | 40      | 50       | 40      | 50       | 40      |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 51                      | 41      | 52       | 42      | 52       | 42      |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 52                      | 42      | 53       | 43      | 53       | 43      |
| 1.7.                                                                                  | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической<br>скамье (от уровня<br>скамьи) | см            | 3     | +11                     | +15     | +11      | +15     | +11      | +15     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | +12                     | +16     | +13      | +17     | +13      | +17     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | +13                     | +17     | +14      | +18     | +14      | +18     |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «весовая категория» |                                                                                         |               |       |                         |         |          |         |          |         |
| 2.1.                                                                                  | Бег на 30 м                                                                             | с             | 3     | 5,0                     | 5,3     | 5,0      | 5,3     | 5,0      | 5,3     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 4,9                     | 5,2     | 4,8      | 5,1     | 4,8      | 5,1     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 4,8                     | 5,1     | 4,7      | 5,0     | 4,7      | 5,0     |
| 2.2.                                                                                  | Челночный бег 3x10<br>м                                                                 | с             | 3     | 8,3                     | 8,7     | 8,3      | 8,7     | 8,3      | 8,7     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 8,2                     | 8,6     | 8,1      | 8,5     | 8,1      | 8,5     |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 8,1                     | 8,5     | 8,0      | 8,4     | 8,0      | 8,4     |
| 2.3.                                                                                  | Бег на 200 м                                                                            | с             | 3     | 35,0                    | 40,0    | 35,0     | 40,0    | 35,0     | 40,0    |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 4     | 34,9                    | 39,9    | 34,8     | 39,8    | 34,8     | 39,8    |
|                                                                                       |                                                                                         |               | 5     | 34,8                    | 39,8    | 34,7     | 39,7    | 34,7     | 39,7    |

|                                                                                                |                                                                                |                 |     |     |     |     |     |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 2.4.                                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                    | см              | 3   | 190 | 175 | 190 | 175 | 190 | 175 |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 4   | 191 | 176 | 192 | 177 | 193 | 178 |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 5   | 192 | 177 | 193 | 178 | 194 | 179 |
| 2.5.                                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                 | кол-во раз      | 3   | 30  | 25  | 30  | 25  | 30  | 25  |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 4   | 31  | 26  | 32  | 27  | 33  | 28  |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 5   | 32  | 27  | 33  | 28  | 34  | 29  |
| 2.6.                                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине                                 | кол-во раз      | 3   | 50  | 40  | 50  | 40  | 50  | 40  |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 4   | 51  | 41  | 52  | 42  | 52  | 42  |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 5   | 52  | 42  | 53  | 43  | 53  | 43  |
| 2.7.                                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см              | 3   | +11 | +15 | +11 | +15 | +11 | +15 |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 4   | +12 | +16 | +13 | +17 | +13 | +17 |
|                                                                                                |                                                                                |                 | 5   | +13 | +17 | +14 | +18 | +14 | +18 |
| 3.Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория» |                                                                                |                 |     |     |     |     |     |     |     |
| 3.1.                                                                                           | Шпагат продольный                                                              | угол в градусах | 180 |     |     |     |     |     |     |
| 3.2.                                                                                           | Шпагат поперечный                                                              | угол в градусах | 180 |     |     |     |     |     |     |
| 4.Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория»         |                                                                                |                 |     |     |     |     |     |     |     |
| 4.1.                                                                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                  |                 |     |     |     |     |     |     |     |

### Методические указания по организации тестирования по ОФП и СФП

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце года.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты: бег 30м, 60м с высокого старта (сек).

Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Время фиксируется с точностью до 0,1.

Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

Челночный бег 3×10 м. По команде «старт» спортсмен начинает резкое ускорение в сторону ближайшей фишки (разметки). После касания ее рукой происходит резкий разворот, выполняющийся с помощью стопорящего шага (максимально быстрое изменение направление бега). Теперь цель движения – следующая фишка, находящаяся на расстоянии 10 м. Достигнув этой точки и коснувшись фишки, спортсмен направляется обратно. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляясь, пробежать финиш.

Прыжок в длину с места. Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении податься плечи максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно

добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги. Три попытки.

Подтягивание в висе на перекладине (количество раз). Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз). И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз). И.П. – сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П. Обязательное условие – коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

Бег на 1000 м., 1500 м., 2000 м., Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Прыжок через скакалку на месте. Упражнение выполняется на ровной поверхности в спортивной обуви. Встать прямо, скакалку закинуть за спину, взгляд направить перед собой. Слегка согнуть руки в локтях, кисти отвести на 15-20 см. от бедер. Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку. Скакалка должна всего лишь слегка касаться пола, чтобы ритм не замедлялся. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время – двух и трех.

Ударные серии ударов («двойка и тройка») руками выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзэнкуцудачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар – удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши) также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку.

Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз – кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время – «маваши-рен-гери» – круговые удары передней ногой в мешок.

Удары наносят сначала одной ногой в течение 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой. - удары двумя руками в мешок в течение 10 сек. Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек. - выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течение 30 сек.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта каратэ.**

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);

- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

#### ***Структура рабочей программы тренера-преподавателя:***

- 1.Титульный лист.
- 2.Пояснительная записка.
- 3.Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса;
- 4.Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки.

#### ***Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:***

- 1.Титульный лист (на бланке Организации):

- Гриф согласования

- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации

- 2.Пояснительная записка:

- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;

- Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;

- 3.Нормативно-методические инструментари тренировочного процесса: перспективный план спортивной подготовки (для этапа совершенствования

спортивного мастерства); годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов); план по месяцам; индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

#### **4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки:**

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата;

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью спортсменов и их физическим развитием.

На этапе начальной подготовки определяются ориентиры, и закладываются принципы, приводящие спортсменов к наивысшему результату в оптимальном возрасте. Подводить спортсменов к параметрам тренировочной работы, характерным для этапа максимальной реализации индивидуальных возможностей, необходимо постепенно, на протяжении ряда лет.

Стремление любыми путями добиться успеха (копированием методики тренировки взрослых спортсменов с характерным для нее арсеналом средств и методов) в детском и юношеском возрасте приводит к сиюминутному бурному росту результатов.

Однако опасность подобного форсирования подготовки состоит в том, что такое копирование практически отрезает юным каратистам путь к дальнейшему прогрессу. Применение в тренировке наиболее мощных стимулов приводит к быстрой адаптации к ним.

Из-за этого уже в следующем тренировочном цикле или тренировочном году спортсмен слабо реагирует на такие же воздействия, но, главное, он перестает реагировать и на меньшие нагрузки, которые могли бы быть весьма эффективными, не применяй тренер ранее самых «жестких» тренировочных режимов.

В связи с этим, на этапе начальной подготовки так же, как и на всем протяжении многолетней подготовки, важно учитывать закономерности возрастного развития и согласовывать с ними построение тренировочного процесса. Для описания таких закономерностей необходимо привести основные термины.

*Биологический возраст* - степень соответствия развития организма, его отдельных систем и звеньев, соответствующей усредненной норме признаков лиц одинакового паспортного возраста.

*Пубертатный период* - период полового созревания человека, охватывающий возрастной диапазон от 8 до 17 лет, к концу которого организм достигает половой, физической и психической зрелости.

*Сенситивный период* - период возрастного развития, в котором происходит наиболее интенсивный естественный прирост отдельных двигательных способностей и в котором можно ожидать наибольшего прироста данного физического качества в ответ на тренировочную нагрузку.

Большая часть многолетней спортивной подготовки приходится на пубертат. Вследствие того, что типы и темпы биологического развития различны, дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Этот факт также важно учитывать в процессе спортивной подготовки во время индивидуализации нагрузки и анализа результатов приемно-переводных нормативов.

Также следует брать во внимание при годовом планировании, что отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно (разновременно). Они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов.

Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост показателей отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Хотя физические способности необходимо развивать на протяжении всего детско-юношеского возраста, целесообразнее направлять большие усилия на их развитие в сенситивные периоды, потому что в это время наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, развиваются функциональные резервы организма.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

- 1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в каратэ способствует росту спортивных результатов.

Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка - это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок.

Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как от - дельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы

тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

### ***Этап начальной подготовки 1-го года обучения***

Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта - каратэ. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На этапе начальной подготовки следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

**Основные методы тренировки:** игровой, соревновательный, круговой, повторный, равномерный, контрольный.

**Основные средства:** общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства, самостраховка и элементы акробатики, скоростносиловые упражнения, школа техники каратэ (кихон), прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

**Основные формы:** Основной формой учебно-тренировочного процесса являются, учебно-тренировочные и теоретические занятия, медиковосстановительные мероприятия (если необходимо), тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

**Гигиена.** Режим и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

**Правила соревнований** Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**Основы физиологии человека** Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для

жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

**Общая физическая подготовка** Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

### **Практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. 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, поднимание 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.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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, передач мяча, различными способами передвижения и др.

**Специальная физическая подготовка** Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

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 3 x 10 м. Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

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

Изучение и совершенствование техники и тактики: понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники.

Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно.

Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Кихон – основная базовая техника каратэ. Разучивание стоек: киб-дэчи, дзенцутцу-дэчи, хачиджи-дэчи, мусуби-дэчи.

Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Разучивание классических передвижений в стойках.

Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ойцуки).

Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, мавашигери, ура-мавашигери, уширогери. Тоже, но в передвижениях.

Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой.

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции.

Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). 27 Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

**Этап начальной подготовки 2-3 года обучения** Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения. Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха.

Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз.

Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**Практические занятия** Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

**Специальная физическая подготовка** **Практические занятия** Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувывпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа.

Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в

неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку.

Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двухтрех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника.

Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

### ***Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения***

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 4 года: два года учебно-тренировочный этап, два года этап спортивной специализации.

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода: врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма, правила соревнований, краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки, ОФП и СФП, изучение и совершенствование техники и тактики, выполнение контрольных нормативов, инструкторская и судейская практика

**Врачебный контроль** Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит.

Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и

соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

**Правила соревнований** Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Общая и специальная физическая подготовка** Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**Практические занятия по общефизической подготовке** Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. 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. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

**Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты: 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 течении 3 минут.

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 ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

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 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.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**Практические занятия** Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-мавашигери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои

### **Учебно-тренировочный этап 3-4 год обучения**

Основы методики обучения и тренировки

**Инструкторская практика** Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий.

Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

Практические занятия Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**Планирование и построение спортивной тренировки** Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки. Психологическая подготовка.

**Психологическая подготовка** в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

**Общая и специальная физическая подготовка** Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований. Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена** Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**Практические занятия** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами.

Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы.

Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд *Этап совершенствования спортивного мастерства.*

**Практические занятия.** На данном этапе ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Увеличение мышечной массы: 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.

Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2-3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях: упражнения со штангой. Объем нагрузки 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Курс - 2 раза в неделю. Те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут.

Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Упражнения на ловкость и координацию. Кувырки, перекаты, вращения, Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры: футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения: подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на выносливость. Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз (ударные комбинации).

Упражнения на гибкость. Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т. д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды. 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке и основных тренировочных занятиях.

Совершенствование техники и тактики происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются.

В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Достижения вариативности техники движений является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник. По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей.

### **Программный материал для практических занятий** **Общая физическая подготовка**

Физическая подготовка – органическая часть подготовки спортсмена с преимущественной направленностью на укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, на развитие его двигательных качеств, на улучшение способности координировать движения и проявлять волевые качества.

Физическая подготовка разделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

Также необходимо разделить СФП еще на две части: СФП-1, преимущественно направленную на построение специального «фундамента», и основную СФП-2, цель, которой – возможно более высокое развитие двигательного потенциала. Но в любом случае сначала закладывается фундамент ОФП и уже потом на его основе СФП.

Осуществляется общефизическая подготовка по составленной программе, включающей в себя задачи, средства их решения, перечень упражнений с указанием их интенсивности и количества повторений.

Примерная программа ОФП.

Повышение общей быстроты движений.

Сопутствующие задачи:

-Улучшение координации движений

-Повышение ловкости

-Повышение общей выносливости Средства:

-Общеподготовительные упражнения (ОПУ), выполняемые с возможно большей быстротой. В каждом из 4-5 ударов 2-3 подхода, серия движений в течении 10 сек. Включаются в 3-4 основных занятия (различные удары руками и ногами в лапу, мешок, в воздух или с партнером).

-Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300м в каждом из 3-х основных занятий в неделю.

Спортивные и подвижные игры с элементами единоборств. Играть нужно по правилам. Время может быть укороченным. Можно проводить как специальное занятие, а также как часть основного занятия вместо разминки или в конце тренировки. развитие способности проявлять силу в различных движениях.

Сопутствующие задачи: повышение способности концентрировать внимание и усилия повышение быстроты движения воспитание воли к проявлению максимальных усилий Средства:

-Упражнения со штангой (жим, толчок, рывок, «тяга», приседания с весом и т.д.) – интенсивность 80-95% от максимальной. Выполняется однократно в 2-3 подхода. Интервал отдыха 2-5 минут. Включается в основные занятия 2 раза в неделю.

-Те же упражнения, выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода с интервалом отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 75-80% от максимальной. В основные занятия 2 раза в неделю.

-Изометрические (статические) упражнения (направленные на выжимание, подтягивание, скручивание и т.п.). Выполняются однократно с максимальным напряжением в течении 6-8 сек, в 2- 4 подхода с интервалами отдыха 1-2 мин. В основных занятиях 2 раза в неделю.

-Метание снарядов весом 3-5кг (набивной мяч, ядро, граната, камень и т.д.). Интенсивность максимальная. В сумме 20-30 бросков 2 раза в неделю. увеличение мышечной массы.

Сопутствующие задачи: Повышение способности проявлять силу  
Повышение силовой выносливости

Улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах Исправление дефектов телосложения и осанки Средства:

-Упражнения со штангой, гирями и др. отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны и повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалами отдыха 2-5 мин. Интенсивность – 50-70% от максимальной. В основных занятиях – 3 раза в неделю.

-Упражнения на преодоление веса тела (отжимания, подтягивания, приседание «пистолет» и др). выполнять до отказа в 1-3 подходах с интервалом отдыха 1-3 мин. Применять в зарядке 3 раза в неделю.

-Прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на 1 ноге, на 2 одновременно). Выполнять до отказа. Повторять 1-2 раза с интервалом отдыха 35 мин. Включать в основные занятия 2-3 раза в неделю. развитие общей выносливости

Сопутствующие задачи: Воспитание воли к перенесению утомления

Выработка умений расслабиться

Укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата Средства:

-ОПУ с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки и т.д.). Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым способом) со средней интенсивностью в течении 5-15 мин 5 раз в неделю зарядке. Можно также включать в основные занятия 3 раза в неделю.

-Бег в равномерном темпе при ЧСС 130-140 уд\мин. В основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 10-15 мин в первом занятии,

- до 2-3 часов в конце 2-х месяцев тренировок.

-Упражнения «работа на дороге». Выполняется непрерывно в средней интенсивности в течении 30- 120мин.

Во время бега проводить удары в воздух, по веткам с листьями, с уклонами, нырками и др.разнообразными движениями.

Можно проводить как отдельной тренировкой, так и включать в разминку основного занятия.

-Если есть возможность, то можно проводить плавание 30-60мин в среднем темпе в свободное время. развитие общей гибкости.

Сопутствующие задачи:

Развитие способности к проявлению «взрывной» силы

Воспитание смелости и решительности

Развитие гибкости

Повышение эластичности мышц Укрепление мускулатуры Средства:

-Акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.).

выполнять повтор, но затрачивая время 15-20мин включая отдых. Включать в основные занятия 1 раз в неделю

-Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, кольца, «конь» т.д.). Выполнять повторно с интервалами отдыха 1-2 мин, затрачивая 15-30мин на все упражнения. В основном занятии 3 раза в неделю.

### **Специальная физическая подготовка.**

Средствами развития специальной силы мышц являются различные упражнения, среди которых можно выделить 4 их основных вида:

- с внешним сопротивлением (тяжести, жгуты, эспандеры)
- с преодолением собственного веса
- с партнером
- изометрические (статические) упражнения.

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, брусках, 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 урока.

Упражнения для развития силы спортсмена:

- имитация ударов руками и ногами с отягощением (1-4 кг) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять каждый удар по 10-30 раз каждой рукой или ногой. Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники. После работы с тяжестями или резиной необходимо выполнить те же движения по 5-10 раз, но без отягощений.

- махи ногами с дополнительными отягощениями или жгутом. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной потом другой ногой.

- удары молотками, попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Выполнять 10-30 повторений 3-6 серий в медленном, среднем или высоком темпе в различных стойках.

- при произвольном темпе – развитие силовой выносливости - с «взрывным» характером - развития преодолевающего усилия - в реактивном режиме – с быстрым переходом от сгибания рук к их разгибанию.

Упражнения для развития брюшного пресса:

- поднимание туловища и ног в сед углом (складной нож). В одном подходе можно выполнять до 50-70 раз, или выполнять сериями по 15-40 раз. Доводя общее число за тренировку – 100-200 раз.

- поднимание туловища и ног в сед углом с попеременным вращением туловища влево-вправо. Тот же «складной нож», но с поворотами туловища в верхней точке подъема.

- поднимание ног из положения лежа на спине. Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах за тренировку. То же можно делать и с отягощением.

- поднимание туловища из положения лежа на спине. Дозировка, как в предыдущем упражнении.

- поднимания туловища из положения лежа вниз головой на наклонной доске. Выполнять по 20-40 раз в 3-5 подходах.

Прыжковые упражнения: - прыжки на одной и двух ногах в движении, через препятствия, высотой не более 70 см. То же, но с отягощением. Дозировка – в одной серии повторять от 20 до 60 прыжков. В одной тренировке можно включать 2-4 серии таких подходов.

- прыжки в глубину с тумбы высотой 70-80 см с последующим мгновенным отталкиванием вверх или в длину.

Можно также после прыжка с тумбы сделать мгновенный толчок с одновременным ударом рукой. Выполняется 2-4 серии по 10-15 прыжков в каждой. Это упражнение нужно выполнять не чаще 1-2 раз в неделю.

### **Развитие взрывной силы и реактивной способности мышц**

Взрывная сила в условиях спортивной деятельности 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. величина ударной нагрузки определяется массой груза и высотой его свободного падения. амортизационный путь должен быть минимальным, но достаточным для того, чтобы создать ударное напряжение в мышцах. дозировка ударного движения не должна превышать 5 – 8 движений в одной серии.

Для развития взрывной силы ног могут использовать мешки с песком – 5-10 кг (в зависимости от возраста и уровня подготовленности).

Количество повторений – 5 – 10. для развития силы движения туловища начальная масса - 5-10 кг.

### **Скорость и методы ее реализации**

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

Понятие о быстроте (скорости) включает в себя:

- собственно скорость движения
- частота движения
- способность к ускорению
- быстрота двигательной реакции

Быстрота может быть общей и специальной. Но есть еще и быстрота реакции.

Сложные реакции:

1. Реакция на движущийся объект.
2. Реакция выбора

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 обучают выполнять защиту в ответ на заранее обусловленный удар, затем ученику предлагают реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т.д.

### **Методика развития быстроты (скорости) одиночного движения и частоты.**

Скорость одиночного движения проявляется в способности с высокой скоростью выполнять отдельные двигательные акты.

В нашем случае это удар рукой или ногой. Наибольшая быстрота одиночного действия достигается при минимальном внешнем сопротивлении. С увеличением внешнего сопротивления повышение скорости достигается за счет

повышения мощности проявляемых при этом усилий. Последняя определяется взрывными способностями мышц.

В данном случае развитие скорости целесообразно проводить совместно с развитием силовых качеств. Для этого широко используются отягощения и резиновые жгуты. Все эти предметы следует применять тогда, когда будет хорошо освоена техника исполнения удара без тяжести.

Величина тяжести должна быть такой, чтобы не нарушалась структура выполняемого действия. В данном случае, с преодолением дополнительных отягощений, используется метод динамических усилий. Наряду с усложнением условий выполнения упражнений используются также и облегченные условия, способствующие повышению скорости одиночного движения. Если при затруднении условий выполнения упражнений активизируется силовой компонент движения, то при облегчении задача заключается в повышении скорости.

Эффективным повышением скоростных возможностей является и контрастный (вариативный) метод, предполагающий чередование выполнения скоростных упражнений в затрудненных, обычных и облегченных условиях. Суть его заключается в том, что после тонизирующей работы выполняются соревновательные упражнения с установкой на максимальное проявление скорости движения. Например, толчок набивного мяча (5-10 кг) стимулирует повышение быстроты последующих ударов. Также удары руками с гантелями (24 кг) – по 20-30 секунд, после чего обязательно проделать эти же удары, но без гантелей.

В практике апробированы следующие варианты методики упражнений с отягощениями: Для совершенствования быстроты и частоты неотягощенных движений – величина отягощения до 15-20% максимального, движения предельно быстрые. Если совершенствуется преимущественно быстрота – темп движений умеренный, с расслаблением мышц между движениями, если частота – темп высокий. В серии 2-3 подхода по 8-10 движений с отдыхом 2-4 мин в первом случае и 4-6 мин во втором. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом соответственно 4-6 и 8-10 мин. Для совершенствования скорости двигательной реакции, - величина отягощения 30-40% от максимальной. Внимание акцентировать не на величине, а на резком начальном усилии. В серии 4-6 повторений. В тренировочном сеансе 2-3 серии с отдыхом 4-6 мин. Имитация ударов без отягощения (3-5 раз) Имитация ударов с отягощениями (3-5 раз) Имитация ударов без отягощения (3-5 раз) Удары можно проводить как руками, так и ногами.

Для развития скоростных возможностей мышц ног могут использоваться отягощения с начальной массой 5 - 10 кг (кол-во повторений – 5-10-10). Для развития скорости туловища – 5 – 10 кг. При использовании метода дополнительной мобилизации двигательного анализатора следует систематически, через 5-7 занятий, увеличивать массу отягощений (Бутенко, Кашурин, 1979).

Эффективным средством комплексного совершенствования скоростных способностей являются соревновательные упражнения. В условиях соревнований

при соответствующей предварительной подготовке и мотивации удастся достичь таких показателей скорости при выполнении отдельных компонентов соревновательной деятельности, которые, как правило, трудно показать в процессе тренировки с более кратковременными упражнениями, с изолированным выделением упражнений чисто скоростного характера.

**С ускорением:** Выполнение упражнения с нарастающей быстротой, доходящей до максимума. Тоже на наклонной дорожке, с тягой электролебедки и др. Учащение движений, увеличение скорости передвижения, овладение расслаблением. Контроль, в том числе за нарастанием скорости.

**С хода:** С предварительного разгона: преодоление заданного короткого отрезка с максимальной скоростью. Учащение движений, увеличение скорости продвижения, контроль результативности

**Переменный:** Выполнение упражнения, чередуя ускорение с максимальной возможной скоростью (5-25сек) и с меньшей интенсивностью (20-60сек). Тоже с отягощениями и сразу б\него

**Эстафеты:** Выполнение упражнений на скорость в виде эстафет.

Тоже с включением переноски груза и сразу без него

Увеличение скорости продвижения Игры

Выполнение упражнения на быстроту в процессе подвижных и спортивных игр

Увеличение скорости продвижения, овладение расслаблением

Соревнования тренировочные

Выполнение упражнения с предельной быстротой, скоростью и частотой движений в условиях соревнований

Увеличение быстроты движений, скорости продвижения и скорости двигательной реакции, контроль результатов

Соревнования официальные

Выполнение упражнений с предельной быстротой движений и скоростью передвижения

Увеличение скорости движения, быстроты, овладение расслаблением, воспитание волевых качеств, контроль

### **Методические указания к развитию быстроты**

Для воспитания быстроты применяются общеразвивающие и специальные упражнения на быстроту, упражнения в своем и других видах спота.

Спортсмены должны не только научиться выполнять эти упражнения, но и превратить их в навык. ОРУ на быстроту представляют собой различные движения: вращения, повороты, размахивания и др. примеры таких упражнений даны в программе ОФП.

Большую ценность для развития общей быстроты имеют спортивные игры: футбол, регби, баскетбол и др.

ОРУ на быстроту обычно применяют в подготовительной части занятия. Специальные упражнения выполняются максимально быстро и максимально приближенные к соревновательной технике. Эти упражнения можно разделить на 3 группы: циклические упражнения, выполняемые повторно с возможно большей

частотой, ациклические упражнения, выполняемые повторно с максимальной быстротой и смешанные упражнения.

В процессе обучения спортивной технике быстрота движений постепенно повышается до тех пор, пока не начнут возникать излишние напряжения. Тогда ее нужно несколько снизить, чтобы она была околопредельной.

### **Выносливость и методы ее развития**

Выносливостью называется способность противостоять утомлению и поддерживать работоспособность на протяжении всей работы (всего поединка). Одним из критериев выносливости является время, в течении которого человек способен поддерживать заданную интенсивность деятельности.

Пользуясь этим критерием, выносливость измеряют прямым и косвенным способом. При прямом способе спортсмену предлагают вести бой в высоком темпе в течение 6 – 8 мин.

Для поддержания высокой плотности поединка партнеры работают « через среднего» (каждую минуту «свежий» партнер).

Общая выносливость служит основой для развития специальной выносливости. Специальная выносливость – не только способность бороться с утомлением, но и способность выполнять поставленную задачу наиболее эффективно в условиях соревновательной практики.

Основные средства: -Ударная или бросковая техника, выполняемая в затрудненных, осложненных, облегченных и обычных условиях. Интенсивность работы на третьем этапе выше, чем на втором. На данном этапе используется обычно 3 вида работы.

Четвертый этап – воспитание специальной выносливости. Этот этап прямо направлен на достижение лучших спортивных результатов. Это достигается за счет дальнейшего улучшения компонентов СВ.

Средство: тренировка в обычных условиях и в модулирующих соревновательную обстановку, но с увеличением интенсивности – близкой к соревновательной, равной ей и превышающей ее. Задача работы, близкой к соревновательной – укрепить способность дольше, чем в соревнованиях выполнять технические действия. Продолжительность - на 25-50% больше соревновательной.

Задача работы, равной соревновательной – улучшить всю систему функциональных возможностей организма, увериться в достижении прогнозируемого результата, проверить свои силы в различных тактических вариантах. Задача работы с интенсивностью, превышающей соревновательную – самая главная задача. Здесь надо осуществить на высшем уровне проявление всех компонентов выносливости и создать эффективную адаптацию.

### **Ловкость и методы ее развития**

Техника и тактика на татами обусловлены прочностью двигательных навыков, а также часто связаны со способностью строить, и координировать движения, и с высшим проявлением этой способности – ловкостью.

Ловкость – сложное комплексное качество, которое не имеет единого критерия для оценки. Критериями ловкости могут служить координационная сложность двигательных действий и точность движений.

В каратэ, как впрочем, и в боксе, ловкость проявляется в быстроте перестройки движений в соответствии с требованиями изменившихся условий поединка. По мере углубления спортивной специализации ведущей линией методики воспитания ловкости становится введение фактора необычности при выполнении необычных действий.

Упражнения, направленные на развитие ловкости, довольно быстро приводят к утомлению. В тоже время их выполнение требует большой четкости мышечных ощущений и дает малый эффект при наступившем утомлении.

Поэтому при воспитании ловкости необходимо использовать интервалы отдыха для восстановления, а сами упражнения нужно выполнять, когда нет значительных следов утомления от прошедшей нагрузки.

**Способы и методы развития ловкости** Введение необычных исходных положений.

Ведение боя в разных стойках: низкая, высокая, лево-правосторонняя.

Ведение боя не в своей стойке.

Зеркальное выполнение упражнений.

То же, что и в предыдущем случае.

Изменение скорости или темпа движения.

Выполнение различных действий с различной скоростью и в разном темпе  
Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение  
Проведение тренировки в зале, на открытом воздухе. Проведение боев на укороченной площадке. Спортивные игры на укороченной площадке. Смена способов выполнения упражнений  
Выполнение ударов руками, ногами, подсечек, защит, передвижения различным способом  
Осложнение упражнений дополнительными движениями  
Выполнение серий ударов в прыжке на 360 градусов, после нескольких кувырков через голову, после серии поворотов и т.п.  
Изменения противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях  
Ведение боя с различными по стилю противниками: весу, росту, левой или правой. Ведение боя с двумя противниками; стенка на стенку.

Применение разных тактических комбинаций.

-Выполнение известных движений в неизвестных заранее сочетаниях

-Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестны

-Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирование

-Жонглирование теннисным мячом: ведение мяча, броски и ловля об стенку

-Варьирование различных тактических условий

-Ведение боя с различными спарринг-партнерами

-Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий

-Бой с использованием партнерами «стенка на стенку», игровые упражнения с увеличенным числом мячей, тренировки при зрителях

-Направленное варьирование внешних отягощений

-Работа с молотками, гантелями, утяжелителями, амортизаторами -

Использование разных материально-технических средств и условий  
-Выполнение упражнений на различных снарядах в зале и на свежем воздухе

### **Гибкость и методы ее развития.**

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, развивающие гибкость.

Одновременно укрепляют суставы, упрочняют связки и мышечные волокна, повышают эластичность мышц, способность их упруго растягиваться, что также является действенным приемом предупреждения мышечных травм.

Гибкость может быть общей и специальной. Общая гибкость – это подвижность во всех суставах, позволяющая выполнять разнообразные движения с большой амплитудой.

Специальная гибкость – значительная или даже предельная подвижность в отдельных суставах применительно к виду спорта.

### **Упражнения для развития гибкости**

Динамические, активные упражнения на гибкость на гимнастической стенке: всевозможные махи ногами (прямые, боковые, назад).

Наклоны вперед, вбок и назад, в положении сидя на ковре, те же наклоны, но с дополнительным отягощением, например с помощью партнера.

Развитие гибкости при помощи статических упражнений (асан).

В этом случае в растянутом состоянии мышцы находятся 5-10 секунд. Развитие гибкости посредством выполнения упражнения с одновременным вибрационным воздействием вдоль растягиваемых мышц, при помощи электромеханического вибратора (аппарат Назарова).

Число повторений зависит от массы мышечных групп, растягиваемых при упражнениях, и от формы сочленений. Наибольшая сумма повторений в одном занятии при сгибании позвоночного столба – 90-100, тазобедренного сустава – 60-70, плечевого – 50-60, других суставов – 20-30 (Б.В.Сермеев).

Если прекратить упражнения на гибкость, то она постепенно уменьшается, дойдя через 2-3 месяца примерно до исходных величин. Поэтому перерыв в занятиях упражнениями для гибкости, может быть не более 1-2 недель. **Технико-**

### **тактическая подготовка**

Техническая подготовка: 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.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

-скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, т/атлетика и др.) характеризуется тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения.

-виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.)

-виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.)

Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений.

Единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот.

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 получают прочное закрепление. Рассмотрим некоторые компоненты тактической подготовки.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий. Критериями технического мастерства являются: Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов. Эффективность владения спортивной техникой.

**Виды, задачи, средства и методы технической подготовки** Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- 1.увеличить диапазон двигательных умений и навыков
- 2.овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- 1.сформировать знания о технике спортивных действий.
- 2.разработать индивидуальные формы техники движений, соответствующие возможностям спортсмена.
- 3.сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
- 4.преобразовать и обновить формы техники

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия:

-беседы, рассказ, объяснения и др.

- показ техники изучаемого движения
- демонстрация плакатов, схем, видеозаписей и т.д.
- использование предметных и других ориентиров
- звуко- и светолитирование
- различные тренажеры, регистрирующие устройства и др.

Средства и методы, в основе которых лежит выполнение каких-либо физических упражнений:

- общеподготовительные упражнения
- специально-подготовительные и соревновательные упражнения
- методы целостного и расчлененного упражнения
  - равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный и другие методы

### **Тактическая подготовка**

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений.

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.

Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями. следует различать: - тактика действий (тактика атаки и контратаки)

- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

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 спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое 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.

Также тактика может быть: атакующей: Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером.

Но атакующий спортсмен может работать и 3 им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака. А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигаяющими действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать. контратакующая: это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки).

Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости. Оборонительная: заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKV), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий тоже имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд.

Вам как бы нет резона идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или «клинчеванием» вы можете выиграть несколько спасительных для вас секунд. Более конкретные методы, формы и способы технико-тактического мастерства будет освещено в разделах для каждого этапа подготовки.

#### **Учебный материал обучения тактической подготовке на этапах многолетней подготовки**

| <b>Этапы<br/>обучения</b> | <b>Наименование</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НП 2                      | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; border-left: 1px solid black; margin-right: 10px;"></div> <div>поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие);</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 20px; border-left: 1px solid black; margin-right: 10px;"></div> <div>применение действий на опережение «сэн-но-сэн»; – принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке.</div> </div> |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| НП 3 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– разбор технических действий, использованных в поединке;</li> <li>– принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Т 1  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие);</li> <li>– применение действий на опережение;</li> <li>– использование в поединке намеченного технического действия из позиции лежа;</li> <li>– разбор технических действий, использованных в поединке;</li> <li>– принятие позиции относительно от атакующих действий нападающего в поединке.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Т 2  | <p>поиск сведений о соперниках (вес, рост, физическое развитие, наблюдение поединков с другими каратэками, анализ любимых соперником приемов); применение действий на опережение; выполнение в поединке запланированных технических действий; тактическое планирование ведения поединка с последующим разбором соревновательных ситуаций; рассмотрение темпа, оцениваемых действий, пропущенных атак в проведенных соревновательных поединках.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Т 3  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– тактика использования комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ;</li> <li>– поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных выступлений и поединков с определенными соперниками, правка стандартных схем поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведенного поединка со стандартной ранее созданной;</li> <li>– тактика участия в соревнованиях: подготовка к видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.</li> </ul>                                                                                                                           |
| Т 4  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– увеличение вариативности выполнения технико-тактических действий в связи с расширением комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ, с перехватом инициативы «го-но-сэн»;</li> <li>– тактика ведения поединка: поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных поединков с определенными соперниками, правка стандартных схем ведения поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведенного поединка со стандартной ранее созданной;</li> <li>– тактика участия в соревнованиях: подготовка к видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.</li> </ul> |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ССМ 1 | <ul style="list-style-type: none"> <li>– увеличение вариативности выполнения технико-тактических действий в связи с расширением комбинационного стиля ведения поединка из различных разделов техники каратэ, с перехватом инициативы;</li> <li>– тактика ведения поединка: поиск сведений о соперниках, создание стандартных схем соревновательных поединков с определенными соперниками, правка стандартных схем ведения поединка, разбор выступлений в ката и поединках по кумитэ, согласованность схемы проведенного поединка со стандартной ранее созданной;</li> <li>– тактика участия в соревнованиях: подготовка к различным видам соревновательных программ, планирование результата как в отдельных выступлениях по ката и в поединках по кумитэ, так и в целом на соревнованиях.</li> </ul> |
| ССМ 2 | – освоение основных технико-тактических действий каратэ и методов ведения поединка «сэн-го-но-сэн», в соответствии с индивидуализацией спортивной подготовки, выработанных на базе соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| ССМ 3 | – освоение основных технико-тактических действий каратэ и методов ведения поединка «сэн-го-но-сэн», в соответствии с индивидуализацией спортивной подготовки, выработанных на базе соревновательной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка проводится в форме беседы, лекций в процессе тренировочных занятий. Она органично связана с физической, техникотактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Основным объемом теоретических знаний обучающиеся овладевают на учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении.

Причем в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В группах УТ учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий поводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать и история физической культуры вообще, и история рукопашного боя, и методические особенности построения тренировочного процесса, и закономерности подготовки к соревнованиям т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля, а уровнем подготовленности и состоянием здоровья.

Необходимо ознакомить спортсменов с планами построения тренировочных циклов.

Примерная программа теоретических занятий для учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства.

1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья. Понятие «физическая культура», как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

2. Состояние и развитие каратэ в России. История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Анатомоморфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

5. Физиологические особенности и физическая подготовка. Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

6. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ).

Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте : перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах

8. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной

подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

9. Планирование и контроль спортивной подготовки. Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

10. Основы техники каратэ и техническая подготовка. Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

11. Основа тактики и тактическая подготовка. Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

12. Спортивные соревнования. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК). Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

#### 4.3. Учебно-тематический план

Содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам на этапе начальной подготовки (практические и теоретические занятия)

| Неделя /<br>№<br>т/занятия | Тема и краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Колво<br>часов |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>1-й год обучения</b>    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                |
| 1-4                        | Закрепление техники белого пояса (10 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 5-6                        | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                  |                |
| 7-13                       | ОФП Общеразвивающие упражнения. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка. 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. |                |

|                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 14-23                                                                       | <p>СФП 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).</p> <p>Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.</p> <p>Упражнения для развития быстроты:<br/>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.</p> <p>Челночный бег 3 x 10 м.</p> <p>Упражнения для развития ловкости:<br/>Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.</p> <p>Упражнения для развития гибкости:<br/>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.</p> <p>Упражнения для развития выносливости:<br/>Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия</p> |            |
| Изучение техники и тактики: Изучение белого пояса с голубой полоской (9 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 24-27                                                                       | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 24         |
| 28-36                                                                       | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 54         |
| 37-39                                                                       | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги (самбон-кумитэ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 18         |
| 40-43                                                                       | Нормативные комбинации (рэнраку 1)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 24         |
| 44-50                                                                       | Учебные комплексы.<br>Ката (тайкёку соно ни) Кихон-ката на 9-й кю. Кихон-ката 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 42         |
| 51-52                                                                       | Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 12         |
| <b>Всего</b>                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>312</b> |
| <b>2-й год обучения</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |            |
| 1-4                                                                         | Закрепление белого пояса с голубой полоской (9 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 36         |
| 5-6                                                                         | Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 18         |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |    |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 7-14 | ОФП Общеразвивающие упражнения Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами. | 72 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 15-23                          | СФП Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. | 81         |
| Изучение голубого пояса (8 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| 24-26                          | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27         |
| 27-30                          | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36         |
| 31-35                          | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 45         |
| 36-41                          | Нормативные комбинации (рэнраку 2, 3)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 54         |
| 42-50                          | Учебные комплексы. Ката (тайкёку соно сан) Кихон-ката на 8-й кю. Кихон-ката 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 81         |
| 51-52                          | Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18         |
| <b>Всего</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>468</b> |
| <b>3-й год обучения</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| 1-4                            | Закрепление голубого пояса (8 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 36         |

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5-6                          | Подготовка к сдаче контрольных и переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 18         |
| 7-14                         | ОФП Общеразвивающие упражнения Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби. Подвижные игры: «пятнашки», « день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 72         |
| 15-23                        | СФП Упражнения для развития силы. Ходьба полувывадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника). Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты. Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою. | 81         |
| яса с желтой полоской (7 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| 24-26                        | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 27         |
| 27-30                        | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 36         |
| 31-35                        | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги (дзю-кумитэ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 45         |
| 36-41                        | Нормативные комбинации (рэнраку 4)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 54         |
| 42-50                        | Учебные комплексы. Ката (пинан соно ити) Кихон-ката на 7-й кю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 81         |
| 51-52                        | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 18         |
| <b>Всего</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>468</b> |

| Неделя       | Тема и краткое содержание                                                                                                          | Кол-во часов |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 4            | Закаливание организма.                                                                                                             | 2            |
| 8            | Принципы и правила закаливания.                                                                                                    | 1            |
| 12           | Закаливание воздухом, водой, солнечные ванны.                                                                                      | 2            |
| 16           | История вида спорта. Выдающиеся спортсмены и их путь к вершинам мастерства. Чемпионы Олимпийских игр современности и чемпионы мира | 2            |
| 20           | Самоконтроль в процессе занятий спортом. Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Его форма и содержание.              | 2            |
| 24           | Дневник самоконтроля.                                                                                                              | 1            |
| 32           | Особенности занятий каратэ.                                                                                                        | 1            |
| 36           | Классификация техники каратэ                                                                                                       | 2            |
| 40           | Контроль технической подготовленности в каратэ                                                                                     | 2            |
| 48           | Правила соревнований.                                                                                                              | 1            |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                                    | <b>16</b>    |

Содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам на учебно-тренировочном этапе (практические и теоретические занятия)

| Неделя<br>№<br>т/занятия | Тема и краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Колво часов |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <b>1-й год обучения</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |             |
| 1-4                      | Закрепление голубого пояса с желтой полоской (7 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 48          |
| 5-6                      | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 24          |
| 7-15                     | ОФП Общеразвивающие упражнения. 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. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки». | 108         |

|       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |     |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 16-25 | <p>СФП <u>Упражнения для развития быстроты:</u> 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. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.</p> <p><u>Упражнение для развития силы:</u> 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.</p> <p><u>Упражнения для развития ловкости:</u> различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.</p> <p><u>Упражнения для развития гибкости:</u> 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).</p> <p><u>Упражнения для развития выносливости:</u> применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью,</p> | 120 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|                                                                               | <p>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.</p> |    |
| Изучение и совершенствование техники и тактики. Изучение желтого пояса (6 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |    |
| 26-28                                                                         | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 36 |
| 29-31                                                                         | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 36 |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 32-34                   | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 36         |
| 35-37                   | Нормативные комбинации (5-6 ренраку)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 36         |
| 38-50                   | Учебные комплексы. Ката (пинан соно ни) Кихон-ката на 6-й кю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 156        |
| 51-52                   | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 24         |
| <b>Всего</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>624</b> |
| <b>2-й год обучения</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 1-4                     | Закрепление желтого пояса (6 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 56         |
| 5-6                     | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 28         |
| 7-14                    | ОФП Общеразвивающие упражнения. 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. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры: «день и ночь», «разведчики», «перестрелка», «пятнашки».                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 112        |
| 15-23                   | СФП <u>Упражнения для развития быстроты:</u> 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. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.<br><u>Упражнение для развития силы:</u> 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.<br><u>Упражнения для развития ловкости:</u> различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.<br><u>Упражнения для развития гибкости:</u> из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода | 126        |

|                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                                 | <p>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).</p> <p><u>Упражнения для развития выносливости:</u> 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.</p> |            |
| Изучение и совершенствование техники и тактики Изучение желтого пояса с зеленой полоской (5 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 24-26                                                                                           | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 42         |
| 27-29                                                                                           | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 42         |
| 30-32                                                                                           | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 42         |
| 33-36                                                                                           | Нормативные комбинации (7-8 ренраку)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 56         |
| 37-50                                                                                           | Учебные комплексы. Ката (пинан соно сан) Кихон-ката на 5-й кю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 196        |
| 51-52                                                                                           | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 28         |
| <b>Всего</b>                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>728</b> |
| <b>3-й год обучения</b>                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |
| 1-4                                                                                             | Закрепление желтого пояса с зеленой полоской (5 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 64         |
| 5-6                                                                                             | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 32         |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |     |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 7-15 | <p><u>ОФП Развитие быстроты:</u> эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников</p> <p><u>Развитие силы:</u> упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.</p> <p><u>Развитие ловкости:</u> упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.</p> <p><u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.</p> <p><u>Развитие выносливости:</u> бег кроссовый, плавание</p> | 144 |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 16-25                          | <p><u>СФП быстроты:</u> выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.</p> <p><u>Силы:</u> работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.</p> <p><u>Ловкости:</u> отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.</p> <p><u>Гибкости и подвижности в суставах:</u> выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.</p> <p><u>Выносливости:</u> выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.</p> | 160        |
| Изучение зеленого пояса (4 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| 26-28                          | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 48         |
| 29-31                          | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 48         |
| 32-33                          | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 32         |
| 34-50                          | Учебные комплексы. Ката (санчин ката) Кихон-ката на 4-й кю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 272        |
| 51-52                          | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 32         |
| <b>Всего</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>832</b> |
| <b>4-й год обучения</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |
| 1-4                            | Закрепление зеленого пояса (4 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 72         |
| 5-6                            | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 36         |

|                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 7-16                           | <p><u>ОФП Развитие быстроты:</u> эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.</p> <p><u>Развитие силы:</u> упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.</p> <p><u>Развитие ловкости:</u> бег челночный 3х10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.</p> <p><u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.</p> <p><u>Развитие быстроты:</u> выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз</p> <p><u>Развитие выносливости:</u> бег кроссовый, плавание</p> | 180        |
| 17-26                          | <p><u>СФП</u> за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.</p> <p><u>Силы:</u> работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.</p> <p><u>Ловкости:</u> отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.</p> <p><u>Гибкости и подвижности в суставах:</u> выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.</p> <p><u>Выносливости:</u> выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 180        |
| а с коричневой полоской (3 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |
| 27-29                          | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 54         |
| 30-32                          | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 54         |
| 33-35                          | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 54         |
| 36-50                          | Учебные комплексы. Ката (санчин ката-кия, пинан соно ён) Кихон-ката на 3-й кю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 270        |
| 51-52                          | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 36         |
| <b>Всего</b>                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>936</b> |

| Неделя       | Тема и краткое содержание                                                                                                | Кол-во часов |
|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 4            | Общая характеристика процесса спортивной тренировки. Её цели, задачи и содержание.                                       | 3            |
| 12           | Основные средства спортивной тренировки.                                                                                 | 3            |
| 24           | Общая физическая подготовка, ее цель и задачи.                                                                           | 2            |
| 28           | Методы и средства общей физической подготовки.                                                                           | 3            |
| 32           | Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.                                                                     | 2            |
| 38           | Нагрузка и отдых как элементы воздействия физическими упражнениями на организм человека.                                 | 3            |
| 42           | Стратегия и тактика избранного вида спорта. Задачи, средства, методы тактической подготовки. Тактические взаимодействия. | 3            |
| 48           | Организация коллективных и индивидуальных действий в избранном виде спорта-каратэ                                        | 3            |
| 52           | Нормы спортивного питания. Сбалансированность питания. Состав пищи, её калорийность                                      | 2            |
| <b>Всего</b> |                                                                                                                          | <b>24</b>    |

Содержание и последовательность изучения программного материала по недельным циклам на этапе совершенствования спортивного мастерства (практические и теоретические занятия)

| Неделя / № т/занятия | Тема и краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1-4                  | Закрепление зеленого пояса с коричневой полоской (3 кю)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 80           |
| 5-6                  | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 40           |
| 7-16                 | <p><u>ОФП Развитие быстроты:</u> эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.</p> <p><u>Развитие силы:</u> упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.</p> <p><u>Развитие ловкости:</u> бег челночный 3х10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.</p> <p><u>Развитие гибкости и подвижности в суставах:</u> упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.</p> | 200          |

|                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
|                                   | <u>Развитие выносливости</u> : бег кроссовый, плавание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |             |
| 17-27                             | <p><u>СФП быстроты</u>: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками. <u>силы</u>: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.</p> <p><u>ловкости</u>: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.</p> <p><u>гибкости и подвижности в суставах</u>: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.</p> <p><u>выносливости</u>: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.</p> | 220         |
| Изучение коричневого пояса (2 кю) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
| 28-31                             | Стойки. Способы перемещений                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 80          |
| 32-35                             | Выполнение базовой техники на месте (удары руками, блоки, удары ногами)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 80          |
| 36-39                             | Выполнение базовой техники в перемещениях. Учебные спаринги (джиу кумитэ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 80          |
| 40-42                             | Нормативные комбинации (рэнраку 9)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 60          |
| 43-50                             | Учебные комплексы. Ката (пинан соно го, гэкисай дай) Кихон-ката на 2- й кю.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 160         |
| 51-52                             | Подготовка к сдаче контрольно-переводных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 40          |
| <b>Всего</b>                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>1040</b> |

## **V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**

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

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

5.2. Для спортивной дисциплины «ПОДА», спортивная подготовка проводится

с учетом групп, к которым относятся спортсмены, в зависимости от степени их функциональных возможностей, требующихся для занятий спортивной дисциплиной «ПОДА» вида спорта «каратэ». Функциональные группы лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «каратэ» для спортивной дисциплины «ПОДА», приведены в приложение № 10 к ФССП.

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

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

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

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

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы.**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право 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 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) 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)<sup>1</sup>;

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 12 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки**

| №<br>п/п | Наименование                                    | Един<br>ица<br>измерения | Колич<br>ество<br>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 (12х12 м)  | комплект                 | 1                         |
| 16.      | Палка гимнастическая                            | штук                     | 12                        |
| 17.      | Перекладина гимнастическая                      | штук                     | 1                         |

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|                                  |                                                           |          |   |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------|---|
|                                  | высокая                                                   |          |   |
| 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 |
| Для спортивной дисциплины «ПОДА» |                                                           |          |   |
| 24.                              | Камера для колеса (заднего) инвалидной спортивной коляски | пар      | 3 |

## 6.2.Кадровые условия реализации Программы:

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

6.2.1. В деятельности по реализации Программы в МАУ ДО СШ № 32 участвуют педагогические, руководящие и иные работники. Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора, специалист по кадровому делопроизводству;

- педагогические работники: тренер-преподаватель по каратэ.

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников спортивной школы, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), 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).

6.2.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МАУ ДО СШ № 32 не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

6.2.4. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации, 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).

### **6.3. Информационно-методические условия реализации Программы**

#### ***Основная литература***

1. Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракатэ». Изд. «Советский спорт», 2011 – 195 с.
2. Иванов – Катанский С.А. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998 – 576 с.
3. Иванов – Катанский С.А. «Базовая техника каратэ. – М.: ФАИР□ПРЕСС, 1999 – 544 с.
4. Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.
5. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаирпресс, 2005 – 400 с.
6. Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
7. Панченко Г.К. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с. 1996 – 480 с.
8. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003 – 224 с.
9. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005 – 208 с.
10. Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.
11. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006 – 192 с.

#### ***Дополнительная литература***

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. - 811 с.
2. Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001-81 с.
3. Башкиров В.Ф. Профилактика травм у спортсменов. - М.: ФиС, 1987 - 177 с.
4. Белоцерковский З.Б. Эргометрические и кардиографические критерии физической работоспособности у спортсменов. - М.: Советский спорт, 2005 - 348с.
5. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: Физкультура и спорт, 1991 – 288 с.
6. Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Надёжность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983 – 176 с.
7. Божевич Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 1986 398 с.
8. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
9. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
10. Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
11. Волков Н.И., Олейников В.И. Биологические активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов. - М.: СпортАкадемПресс, 2001 - 158 с.
12. Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
13. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
14. Горбунов Г Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326

15. Готовский П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. - М.: Шаг, 1993 – 144 с.
16. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: Терра-Спорт, 2003 – 208 с.
17. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. - 2-е изд., перераб. и доп. - Минск: Высшая школа 1980 – 255 с.
18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера. М.: Физкультура и спорт, 1989 – 238 с.
19. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
20. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. - М.: Терра- спорт, 2000 – 367 с.
21. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. М., ФиС, 2010 – 230 с.
22. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1998 – 286 с.
23. Озолин Н.Г. Наука побеждать: Настольная книга тренера. М.: АСТ, 2012 – 863 с.
24. Платонов В.Н. Система подготовки в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005 – 807 с.
25. Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 – 278 с.
26. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.

***Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»***

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
2. Официальный интернет-сайт Федерации каратэ России [электронный ресурс] <http://ruswkf.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
4. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
5. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 01.02.2023).
6. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 01.02.2023).
7. Единая Всероссийская спортивная классификация: каратэ [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/> (дата обращения: 01.02.2023).