

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ ГОРОДА ТОМСКА»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 00FADF05587CEE4F03E363A4558AF8D7E  
Владелец **Некрасов Денис Григорьевич**  
Действителен с 07.08.2024 по 31.10.2025

Утверждаю:

Директор МАУ ДО

СШ единоборств

\_\_\_\_\_ Д.Г.Некрасов

« 09 » января 2025 г.

Приказ от 09.01.2025г. № 4

Рассмотрено

Педагогическим советом

МАУ ДО СШ единоборств

Протокол от 09 января 2025г. №1

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

г. Томск 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

	СТР
I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	4
2.2. Объем Программы	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «каратэ»	10
2.5. Календарный план воспитательной работы по виду спорта «каратэ»	14
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	21
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III. Система контроля	25
3.1. Тестовые испытания по видам спортивной подготовки	26
IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»	39
4.1 Учебный материал для этапа начальной подготовки до года	44
4.2 Учебный материал для этапа начальной подготовки свыше года	48
4.3 Учебный материал для учебно-тренировочного этапа (начальной специализации)	52
4.4 Учебный материал для учебно-тренировочного этапа ( углубленной специализации)	56
4.5 Учебный материал для группы спортивного совершенствования	59
4.6 Примерный тематический план теоретической подготовки по виду спорта «каратэ»	63
V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	73
VI. Информационно-методические условия реализации Программы	76

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке дисциплины – «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 17.09.2022г. № 741 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, спортивная подготовка спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы спортивных сборных команд Томской области и Российской Федерации и направлены:

На этапе начальной подготовки :

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) :

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства :

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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

Таблица 1

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

## **2.2. Объем Программы**

### **Требования к объему учебно-тренировочного процесса**

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и не может превышать:

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

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

Обучающиеся должны иметь допуск врача с указанием основного и сопутствующих заболеваний, а также рекомендации врача относительно ограничений при занятии физическими упражнениями.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы совместно с тренером, согласно режиму учебно-тренировочной работы и санитарно-эпидемиологических норм.

Учебно-тренировочная работа со спортсменами планируется на основе программы и проводится круглогодично.

Объем индивидуальной спортивной подготовки обучающихся на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства утверждается ежегодно.

### **2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (в ССМ, ВСМ);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах;
- инструкторская и судейская практика спортсменов.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 мин в начале практического занятия).

Практические занятия могут различаться по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (однородные и разнородные).

На учебно-тренировочных занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности каратистов.

Контрольные занятия обычно применяются в конце отдельных этапов подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится сдача контрольных нормативов.

Соревновательные занятия применяются для формирования у каратистов соревновательного опыта. Они проводятся в форме неофициальных соревнований - классификационные соревнования, прикидки для окончательной коррекции состава команды, матчевые встречи.

По степени разнообразия решаемых задач различают однородные (избирательные) и разнородные (комплексные) учебно-тренировочные занятия. Наиболее часто применяются в учебно-тренировочном процессе по каратэ занятия избирательного типа с однородным содержанием, на которых решается ограниченное число задач тренировки. Такие занятия позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи (изучения, совершенствования, развития определенных физических качеств), что в большей мере содействует конструктивным адаптационным (приспособительным) процессам в организме спортсменов. Практические занятия с разнообразным содержанием комплексного типа предусматривает последовательное решение широкого круга задач тренировки с использованием различных средств и методов. Такие занятия применяются в практике каратэ, главным образом, на этапах начальной подготовки, в подготовительном периоде тренировки и связаны с общефизической подготовкой каратистов. Занятия в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах проводятся главным образом групповым методом, в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - индивидуальным и индивидуально-групповым методом по индивидуальным планам, которые разрабатываются тренерами совместно со спортсменом и утверждаются администрацией спортивной школы.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема учебно-тренировочной нагрузки, из них 6 недель индивидуальной подготовки в каникулярный период.

Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий**

Таблица 2

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

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

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Проведение и участие в соревнованиях проводится на территории Российской РФ.

Соревнования подразделяются на основании Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий города Томска и Томской области и Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденного Министерством спорта на контрольные, отборочные, основные и главные. На различных этапах и годах спортивной подготовки к показателям соревновательной

деятельности предъявляются различные требования. В таблице 3 приведены планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ.

**Объем соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Таблица 3

Виды спортивных соревнований	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»						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «каратэ»

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Таблица 4

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
<b>Для спортивной дисциплины «ката»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3
<b>Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31

4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

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

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

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

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

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

## Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-8	10-12	14-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		12		8		4		1
		1.	Общая физическая подготовка	117-156	140-187	182-254	182-234	208-249
2.	Специальная физическая подготовка		16-21	52-73	110-141	260-312	312-416	
3.	Интегральная подготовка	12-16	38-50	115-194	182-234	312-375	437-583	
4.	Техническая подготовка	98-131	109-145	137-194	182-234	186-224	187-231	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5	5-7	11-15	22-36	21-25	38-50	
6.	Инструкторская и судейская практика			6-8	15-19	11-13	13-17	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-4	4-5	11-15	19-20	21-25	63-84	
8.	Участие в соревнованиях			6-8	15-19	21-25	25-34	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664	

**Для спортивных дисциплин «весовая категория»,  
«командные соревнования»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-12	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	8	4	1		
		1.	Общая физическая подготовка	93-124	109-145	187-218	145-187
2.	Специальная физическая подготовка		15-21	43	109-140	208-249	213-283
3.	Интегральная подготовка		32-42	93-123	116-149	205-250	337-450
4.	Техническая подготовка	79-106	87-116	149-174	123-159	135-163	99-127
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	59-78	65-87	125-139	174-224	229-275	300-400
6.	Инструкторская и судейская практика			7-8	16-20	41-49	49-66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-4	4-5	13-15	29-37	42-50	100-134
8.	Участие в соревнованиях			7-8	16-20	21-25	25-34
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

**2.5. Календарный план воспитательной работы по виду спорта  
«каратэ»**

Таблица 5

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></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> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></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</li> </ul>	В течение года
		<ul style="list-style-type: none"> <li>отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> </ul>	
1.3.	Планирование и контроль спортивной подготовки	<p>Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Документы планирования и их основное содержание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составление индивидуальных планов подготовки.</li> <li>- Контроль уровня подготовленности.</li> <li>- Нормативы по видам подготовки.</li> </ul> <p>Результаты специальных контрольных</p>	В течение года

		нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.	
<b>2.</b>	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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); - Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.	В течение года
2.3	Техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	- Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий.	В течение года

<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	В течение года

		спортсменов;	
<b>5.</b>	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>		
5.1.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов; Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта;</li> <li>-антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;</li> <li>- предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.</li> </ul>	В течение года

## **2.6. 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, 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 правиласоревнований, 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

Таблица 6

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	По согласованию с департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области	1 раз в год

<b>Этап начальной подготовки</b>	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По согласованию с департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен (с 7 лет)	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренеров и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	По согласованию с департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области	1-2 раза в год
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен (с 7 лет)	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По согласованию с департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области	По назначению

Этап совершенствования спортивного мастерства,	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	По согласованию с департаментом по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области	1-2 раза в год
Этап высшего спортивного мастерства	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства регулярно привлекаются в качестве помощников тренеров для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучать основным техническим элементам и приемам, составлять комплексы упражнений для отдельных учебно-тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники, определять объем и интенсивность выполняемых учебно-тренировочных нагрузок, привлекаться к проведению занятий и соревнований.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по каратэ, специально организованных наблюдений за проведением соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на школьных соревнованиях.

Обучающиеся в группах учебно-тренировочного этапа первого года подготовки должны овладеть принятой в каратэ терминологией, командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и общеразвивающих упражнений.

На учебно-тренировочном этапе второго года подготовки необходимо способствовать развитию умения наблюдать за выполнением упражнения и находить ошибки в технике выполнения. Юные обучающиеся должны уметь правильно показать упражнения (приемы) пройденного практического материала. Обучающиеся должны уметь определить ошибки в технике выполнения отдельных приемов и элементов, а также знать способы их исправления. Они должны привлекаться к проведению подготовительной части занятия и разминки, объяснению отдельных технических действий спортсменам младшего возраста. Должны знать правила соревнований по каратэ и уметь выполнять обязанности секундометриста и бокового судьи.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп свыше двух лет подготовки должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и проводить ее, правильно демонстрировать технику приемов; исправлять ошибки при выполнении другими занимающимися. Они должны привлекаться к проведению занятий (в качестве помощника тренера) с каратистами младших возрастных групп. Должны знать правила соревнований

по каратэ, уметь выполнять обязанности секундометриста, судьи на татами, бокового судьи. Обучающиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения категории «юный спортивный судья».

Обучающиеся групп спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны уметь самостоятельно проводить занятия по общей физической подготовке, разминку; давать индивидуальные занятия по обучению и совершенствованию основных приемов каратэ, проводить по заданию тренера учебно-тренировочные занятия (упражнения) с каратистами младших групп. Они должны уметь составлять комплексы упражнений для отдельных групп мышц, подбирать подготовительные и подводящие упражнения для разучивания и совершенствования техники каратэ; знать специфику оформления журналов занятий, уметь регистрировать объем и интенсивность выполняемых нагрузок, анализировать дневник тренировок.

Обучающиеся в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований. Обучающиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания «спортивный судья третьей или второй категории».

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

### **Медико-биологические мероприятия.**

В каратэ медико-биологические обследования проводятся систематически. Обычно применяют тестовые методики двух видов:

1. Тесты, проводимые в покое, определяющие показатели физического развития (длину и массу тела, толщину кожно-жировых складок, длину и обхваты рук, ног, туловища и др.). В покое также измеряют функциональное состояние сердца, мышц, нервной и сосудистой системы.

2. Тесты, в которых измеряют значения биохимических, физиологических, биохимических и других показателей (ЧСС, МПК, анаэробный порог, лактат) в процессе двигательной деятельности. Особенность проведения таких тестов – необходимость высокого психологического настроя, тогда показатели существенно выше, чем при сниженной эмоциональности.

В рамках контроля за здоровьем и подготовленностью каратистов проводятся основные мероприятия: текущее обследование и врачебный контроль.

Основная цель текущего обследования – оценить степень адаптации спортсменов к учебно-тренировочным занятиям. Программа текущего обследования включает:

- контроль за уровнем физической подготовленности с помощью методов антропометрии и педагогического тестирования с использованием специального комплекса контрольных тестов;

- контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок: проводится с применением хронометража, пульсометрии.

Систематический контроль подготовленности каратистов позволит повысить эффективность учебно-тренировочного процесса и сделать подготовку спортсмена более разносторонней.

### **Врачебный контроль и углубленное медицинское обследование.**

На начальном этапе многолетней подготовки юных спортсменов медицинское обследование осуществляется врачами детских поликлиник. Начиная заниматься в спортивной школе, дети приносят справки о состоянии здоровья и заключение врача-педиатра о том, что нет противопоказаний для занятий выбранным видом спорта.

На всех этапах спортивной подготовки обучающиеся состоят на учете в спортивном диспансере. В соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н, обучающиеся этапов начальной подготовки и

учебно-тренировочных этапов проходят углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, обучающиеся групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование 2 раза в год. Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят в ОГАУЗ ВФД.

На этапах прослеживается определенная динамика физического развития медицинских показателей. Это дает возможность врачу совместно с тренером корректировать учебно-тренировочный процесс. Перед каждым соревнованиями обучающиеся проходят текущее обследование. Учитывая большие физические нагрузки, особое внимание уделяется средствам восстановления и профилактике перетренированности. Нельзя допускать к занятиям с полной нагрузкой спортсменов, окончательно не восстановившихся после перенесенного заболевания или травмы.

Профилактике травматизма уделяется большое внимание:

-проверка мест занятий перед тренировкой и ознакомление с правилами поведения, прыжковом секторе;

-опрос спортсменов перед тренировкой о самочувствии; -взятие проб пульса;

-внешний осмотр;

Данные о здоровье и функциональном состоянии различных органов и систем позволяют своевременно выявить пред патологию или патологию, фармакологическими и восстановительными средствами корректировать процессы утомления и перенапряжения и в конечном итоге рационально управлять учебно-тренировочным процессом.

Углубленный медицинский осмотр проходит в соответствии с Программами медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом (Приложение № 1 к Порядку 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)", утвержденному приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020г. №1144 н).

#### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Для восстановления работоспособности спортсменов спортивных школ необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (гигиенических, психологических и медико-биологических), с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Учебно-тренировочный этап (до 3-х лет подготовки) – восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питание. Витаминизация.

Учебно-тренировочный этап (свыше 3-х лет подготовки) – основными являются средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа 1-3 годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость, психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из

медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапах ЭССМ, ЭВСМ с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

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

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем – локального. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств полном объеме (для спортсменов этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства) необходимо после больших учебно-тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства вначале или в процессе учебно-тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

### Примерные комплексы основных средств восстановления

Таблица 7

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

### **III. Система контроля**

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

#### **На этапе начальной подготовки:**

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности; изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- 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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

### 3.1. Тестовые испытания по видам спортивной подготовки

#### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта каратэ»

Таблица 8

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

2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «кататэ»**

Таблица 9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»</b>				

10.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
10.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Таблица 10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
2.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
2.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40

2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
7. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (I функциональная группа)				
7.1.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 3 м (10 бросков)	количество попаданий	не менее	
			4	3
7.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			102	99
8. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (II функциональная группа)				
8.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			3,40	3
8.2.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			100	99
9. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины «ПОДА» (III функциональная группа)				
9.1.	Бросок медицинбола (1 кг) вперед от груди двумя руками	м	не менее	
			4	3,60
9.2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			118	105
9.3.	Приседание на двух ногах	количество раз	не менее	
			14	10
9.4.	Выкрут в плечевых суставах (расстояние между кистями)	см	не более	
			99	94
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный разряд, спортивное звание) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ»**

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	40
1.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	-
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	70
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			12,7	13,7
2.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
2.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
2.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			-	50
2.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	количество раз	не менее	
			15	-
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			-	80
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления на ЭНП – 1 г.о.**

Таблица 11

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	Мальчики			Девочки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
Бег на 30 м (с)	6,9	6,6	6,3	7,1	6,8	6,5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	7	9	11	4	6	8
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+2	+3	+3	+4	+5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	130	105	110	115
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	-	2	3	1	2	3
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	10	15	20	8	13	18
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз)	2	5	8	2	4	7

**Нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевода на ЭНП – свыше 1 г.о.**

Таблица 12

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	Мальчики			Девочки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
Бег на 30 м (с)	6,7	6,5	6,3	6,8	6,6	6,4
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	10	12	14	6	8	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+3	+4	+5	+5	+6	+7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	120	130	140	115	120	125
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (3 попытки)	3	4	5	2	3	4
Стоя ровно, на одной ноге, руки на поясе. Фиксация положения (с)	12	15	18	10	15	20
Подъем ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке (количество раз)	3	6	9	3	5	8

**Нормативы по ОФП и СФП для перевода и зачисления на УТЭ(СС)**

Таблица 13

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	Мальчики/ юноши			Девочки/ девушки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
Бег на 60 м (с)	10,4	10,1	9,8	10,9	10,6	10,3
Бег на 1500 м (мин, с)	8,05	7,55	7,45	8,29	8,19	8,09
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	20	25	30	15	20	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+5	+7	+9	+6	+9	+12
Челночный бег 3x10 (с)	8,7	8,3	7,9	9,1	8,8	8,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	175	190	145	160	175
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	7	10	15	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	15	20
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз)	6	9	12	4	6	8

Прыжок в высоту с места (см)	40	50	60	40	43	46
Тройной прыжок с места (м)	5	7	9	5	6	7
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	5,2	5,7	6,1	5,2	5,5	5,7
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6	7	8	6	7	8
Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - до 3х лет	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»					
Уровень спортивной квалификации для ТЭ(СС) - свыше 3х лет	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

**Нормативы по ОФП и СФП для перевода и зачисления на ССМ**

Таблица 14

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	Юноши/ юниоры			Девушки/ юниорки		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
Бег на 60 м (с)	8,2	7,6	7,0	9,6	9,1	8,6
Бег на 2000 м (мин, с)	8,10	8,02	7,52	10,00	9,54	9,48
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	36	48	60	15	25	35
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+11	+15	+20	+15	+22	+29
Челночный бег 3x10 (с)	7,2	6,7	6,0	8,0	7,6	7,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	245	180	190	200
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	49	60	71	43	49	55
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	23	30	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	27	34

Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз)	15	20	25	8	12	16
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	20	27	34	20	24	28
Прыжок в высоту с места (см)	47	53	57	47	50	53
Тройной прыжок с места (м)	6	9	12	6	8	10
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	7	8	10	7	8	9
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	6,3	7,7	8,5	6,3	7,4	8,0
Уровень спортивной квалификации	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

**Приемные нормативы по ОФП и СФП для зачисления и перевод на ЭВСМ**

Таблица 15

Контрольные упражнения (тесты)	Результат					
	Юноши/ юниоры/ мужчины			Девушки/ юниорки/ женщины		
	удов.	хор.	отл.	удов.	хор.	отл.
Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	9,50	9,40	9,30
Бег на 3000 м (мин, с)	12,40	12,30	12,20	-	-	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз)	42	56	69	16	26	36
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+13	+17	+21	+16	+23	+30
Челночный бег 3x10 (с)	6,9	6,4	5,9	7,9	7,4	6,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	230	245	260	185	195	205
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) (количество раз)	50	65	80	44	54	64
Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	15	25	35	-	-	-
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	20	30	40
Подъем выпрямленных ног из виса на гимнастической стенке в положение «угол» (количество раз)	15	25	35	8	16	24

Прыжок в высоту с места (см)	52	59	67	52	56	60
Тройной прыжок с места (м)	6,2	10	14	6,2	9	12
Бросок набивного мяча (3 кг) вперед из-за головы (м)	8	10	12	8	9	10
Бросок набивного мяча (3 кг) назад (м)	9	10	11	9	10	11
Уровень спортивной квалификации	Спортивное звание «мастера спорта России»					

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

Каждое тренировочное занятие является звеном системы занятий, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

При обучении двигательным действиям, предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. При проведении занятий особенно важно правильно называть упражнения (в японской терминологии и в переводе на русский язык), точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей тесно связаны между собой. Одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному навыку, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Умелое сочетание на занятии развития координационных, кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

По мере того, как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно – повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), выносливости к умеренным нагрузкам, скоростно – силовых способностей.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо широко использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность. На тренировочных занятиях целесообразно опираться на межпредметные связи: с природоведением (в таких вопросах как закаливание, требование к одежде ученика, работе мышц, режим дня и др.), с математикой (измерение длины и высоты стоек, геометрия стоек и положения рук, ног, корпуса, головы, бедер), изобразительным искусством (красота движений, поз) и др.

Контроль и оценивание учеников производится таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий.

##### **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, передачей 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, обучающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

### **Практические занятия.**

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:**

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

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

#### **Упражнения для развития быстроты:**

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

#### **Упражнения для развития 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.

#### **Практические занятия.**

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: кибя-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Также, 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).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

## **Основы базовой техники каратэ**

Базовая техника карате:- кихон, кумитэ, ката В основе каратэ лежат кихон (формы выполнения базовой техники без партнёра), ката (способы кодирования «секретов» искусства в образцовых учебных комплексов) и кумитэ (различные виды учебных спаррингов, подводящие к свободному бою). В них содержится вся техника, вся скорость, вся сила и всё развитие в каратэ. Они, в сущности, составляют единое целое. И они должны изучаться как одно: без кихон — основной техники — не может быть ни ката, ни кумитэ. Кроме того, ката, отделенные от кумитэ — это лишь набор движений без осознания того, как их применять. Наконец, кумитэ без ката теряет характерные маневренность и плавность, присущие каратэ. Кихон — это ката, ката – это кумитэ и наоборот. Все три составляющие каратэ равны и едины.

Кихон – основа технической подготовки, закладка фундамента мастерства, способ сохранения требований стиля к форме и содержанию техники. Изучение базовой техники «в идеальной форме» без партнера, процесс формирования «тела – оружия», овладения боевым арсеналом каратэ и наладки «боевой машины». Кихон помогает понять фундаментальные принципы и освоить основные приемы боевого искусства. Кихон способствует формированию совершенного тела и установок сознания, необходимых для борьбы. Кихон – это ствол дерева, на котором в последующем вырастают ветви и крона боевого искусства.

Ката – один из самых действенных способов отработки приемов, ката учат правильным стойкам и передвижениям, учат правильно воспринимать намерения и действия соперника и, наконец, ката дисциплинируют. Ката – важнейший инструмент приобщения к традиции и средство самопознания. Ката – это стандарт, «матрица», в которую отливается техника ученика при ее выполнении в комбинационной форме. Осмысленное выполнение ката – это приобщение к культурной традиции, к шедеврам старых мастеров. Ката – это и двигательный тест для проверки навыков комбинирования техники, и школа дыхательного контроля, и форма активной медитации. Каждое ката имеет свой образ, характер, ритм, энергетику. Выполняя ката, нужно вдохнуть в мертвую «форму» жизнь, погрузить собственное «я» в течение ката.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении каратэ. Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками из вспомогательных видов спорта, специальная техническая подготовка – на достижение технического мастерства в избранном виде спорта. Иногда под «спортивной техникой» понимают определенный способ выполнения двигательного действия, который характеризуется той или иной степенью эффективности использования спортсменом своих двигательных возможностей для достижения

спортивного результата.

Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразделять на две основные стадии:

- 1) стадию «базовой» технической подготовки
- 2) стадию углубленного технического совершенствования и овладения вершинами мастерства.

На первой стадии осуществляется начальное обучение технике каратэ, создается богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем разворачивается углубленное совершенствование техники каратэ. Приступив к занятиям каратэ сталкиваешься с изучением основ передвижения, принципами нанесения ударов. Со временем, в разных движениях начинаешь узнавать знакомые стереотипы, но доведенные до совершенства. Экзаменационные требования, а в них базовая техника – Кихон, сгруппированы таким образом, чтобы с первых занятий начинать осваивать нужные двигательные навыки, которые впоследствии будут закрепляться и совершенствоваться. Все движения шлифуются через многократное повторение. Поэтому к обучению на ученические степени надо подходить особенно внимательно. Первая задача ученика, начинающего заниматься каратэ – учиться видеть, воспринимать с открытым сознанием то, что видят глаза, сохраняя при этом духовное восприятие более глубокого смысла техники. Тренировка восприятия способствует успешному овладению базовой техникой. Ученику необходимо развить свое интуитивное чувство, чтобы понять смысл и внутреннее содержание показываемых учителем движений, понять их умственный и духовный аспект. Во всех школах каратэ освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале без партнера. В кихоне формируется некий технический эталон, к которому следует приближаться в спарринговой работе. Каратэ – боевое искусство. Поэтому совершенство различных его техник должно достигаться не только через пот занимающегося, оно должно осуществляться в его душе и стать гармоничной частью сознания ученика.

Базовая техника должна применяться самопроизвольно по мере необходимости. Огромное количество вариантов выполнения техник в различных стойках и перемещениях приводит к тому, что каратэ воспринимается как подсознательный выбор наиболее эффективного пути к победе. Сам выбор этого пути предполагает глубокую предварительную техническую и духовную работу. Эта работа подсознательно выводит человека на путь самосовершенствования, внося элементы творчества в боевое искусство. В том случае, когда техника выполняется уверенно, с полной силой и концентрацией, с хорошей устойчивостью, это выглядит красиво, а, значит, эффективно. Сочетание амплитуды движения, равновесия тела, скорости и концентрации обязательно создадут ту истинную гармонию движения, которая будет восприниматься со стороны как искусство. Кумите – высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами. Основная цель Кумитэ – укрепление боевого духа через практическое применение полученных в Кихоне и ката навыков боевых действий в работе с противником. Практика кумитэ – важнейший и наиболее специфический метод единения воинского ремесла, искусства и Пути.

Обучение базовой технике в форме кихона проходит определенные этапы. В начале осваиваются правильные позиции (стойки), затем на месте выполняются технические действия. Далее контролируются правильные стойки, баланс в перемещении и правильная форма техники. Достижимая координация всех действий позволяет постепенно увеличивать скорость, а затем силу (при сохранении формы). В конечном итоге вырабатывается автоматизм, освобождающий сознание и создающий условия для его перехода в искомые измененные состояния, необходимые для реальной борьбы. При работе в кихон нужно помнить о работе в парах по типу иппон-кумитэ (бой на одно движение), являющейся первым шагом к работе в парах. Совершенствование техники каратэ базируется на правильном и сбалансированном исполнении стоек.

### **Основные средства и методы тренировки**

- главным средством в этом возрасте является – подвижные игры  
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно

- комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части урока после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине урока. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

#### **4.1 Учебный материал для этапа начальной подготовки до года** *Технико-тактическая подготовка*

*Базовая техника – Кихон* (направленность на изучение одиночной техники)

1. Стойки: кйба дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, мусуби дачи, хейко дачи, хачиджи дачи, шихо дачи

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, коленей, таза, спины, головы, направление усилий, правильное напряжение мышц

Уметь: - статически стоять в стойках;

- принимать различные стойки из стойки хейсоку дачи;
- плавно перемещаться в стойках вперед и назад
- осуществлять повороты и развороты

2. Удары: чоку цуки, ое цуки, гьяку цуки, мае гери, еко гери кеаге,

Внимание на: точное положение ударной части, траекторию удара, положение бедер, хикитэ

Уметь: -статически принимать начальное и конечное положение удара;

- выполнять удары на месте в различных стойках;
- выполнять удары с перемещением

3.Блоки: гедан барай, аге уке, сото уке, шуто уке

Внимание на: расположение рук(кисти, локти), корпуса, бедер, траектория выполнения

Уметь: - выполнять блоки на месте в различных стойках;

- выполнять блоки с перемещением в стойках;

- выполнять блоки с напарником на месте и с перемещением

Общее внимание на: опорную ногу(джики ши), выпрямление ноги(хари аши), натянутость локтя(хикитэ), скрутка корпуса(шиме)

Техника на 8 кю, белый пояс (для 1-го года обучения)

- 1 Прямой удар рукой с перемещением – Ое цуки
- 2 Блок рукой вверх – Аге уке
- 3 Блок снаружи от прямого удара в корпус – Сото уке
- 4 Прямой удар ногой – Мае гери

Техника на 7 кю, желтый пояс (для 2-го года обучения)

- 1 Прямой удар рукой с перемещением – Ое цуки
- 2 Блок рукой вверх – Аге уке
- 3 Блок изнутри-наружи от прямого удара в корпус – Сото уке
- 4 Блок ребром ладони от прямого удара в корпус – Шуто уке
- 5 Прямой удар ногой – Мае гери
- 6 Восходящий боковой удар ребром стопы – Еко гери кеаге

*Ката:* Тайкиоку I, II, III, Хейан I, II

Внимание на: плавность переходов, синхронную работу рук и ног, прижатая пятка на разворотах

*Кумитэ:* Гохон кумитэ

Внимание на: выбор дистанции, точность, правильность и своевременность выполнения техники атаки и защиты, направление взгляда

*Спортивное кумитэ*

Стойка камае

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, корпуса, головы, рук для защиты и нанесения ударов.

Уметь: - статически принимать стойку;

- перемещаться в стойке вперед/назад, вправо/влево;

- совершать пружинящие движения вверх/вниз, вперед/назад («челнок»)

- держать дистанцию с напарником

1. Стойка дзенкутцу дачи (вариант для кумитэ: удлиненная, пятка задней ноги оторвана от пола)
2. Переход из стойки камае в дзенкутцу дачи и обратно
3. Прямой удар рукой в корпус из камае с выпадом в дзенкутцу дачи – Гьяку цуки чудан
4. Прямой удар с выпадом в голову – Гьяку цуки дзедан
5. Блок передней рукой прямых ударов рукой в корпус и голову
6. Круговой удар задней ногой в средний и верхний уровень – Маваши гери (Уширо)
7. Круговой удар ногой в средний и верхний уровень с подшагом – Маваши гери (Мае)

#### *Основы тактики*

Умение передвигаться в стойках, находиться на безопасном расстоянии от противника и определять дистанцию и момент для нанесения ударов, уметь маскировать с помощью финтов начало атаки, умение выполнять установки тренера в учебно-тренировочных поединках.

#### ***Физическая подготовка.***

##### *Упражнения для развития специальных физических качеств*

*Силы:* выполнение приемов с более сильным партнером

*Быстроты:* проведение упражнений, поединков с более быстрыми партнерами

*Выносливости:* проведение упражнений по времени длительнее регламентированного

*Гибкости:* проведение упражнений с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

##### *Упражнения для развития общих физических качеств*

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

*Быстроты:* легкая атлетика – бег на 10м, 20м, 30, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером

*Ловкости:* легкая атлетика – челночный бег 3х10м; гимнастика – кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

### ***Психологическая подготовка***

*Волевая подготовка:* Упражнения для развития волевых качеств

- решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в настоящих соревнованиях
- настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением; освоение сложных двигательных качеств из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашнее задание и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку
- выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости
- смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Нравственная подготовка:* Упражнения для развития нравственных качеств

- трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы, выполнение необходимой работы в спортивном зале, обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы
- взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений
- дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях
- инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами, выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие
- честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок), выполнении упражнений согласно заданию (качество выполнения и количество повторов)
- доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

### ***Методическая подготовка***

*Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:* соблюдение спортивного режима, гигиены; вентиляция, температура воздуха, влажность в зале; обработка ушибов, царапин, полученных во время тренировки

*Этикет в каратэ:* поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю; во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами; относиться к товарищам с уважением: вести себя с достоинством.

*История каратэ:* история возникновения каратэ в Японии, первые чемпионаты Российской Федерации, Новосибирской области, выдающиеся спортсмены в каратэ

*Запрещенные приемы в каратэ:* в каратэ запрещается наносить удары в полную силу (контроль), наносить удары по суставам, в горло, проводить высокоамплитудные броски.

*Правила каратэ:* команды и жесты судей; начало и конец поединка; определение победителя в поединке

*Строение тела:* костная система (функции скелета – опорная, защитная, двигательная);  
Форма костей; надкостница; суставы; мышечная система (прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц).

#### **4.2 Учебный материал для этапа начальной подготовки свыше года** ***Технико-тактическая подготовка***

*Базовая техника – Кихон* (направленность на изучение одиночной техники)

2. Стойки: кйба дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, мусуби дачи, хейко дачи, хачиджи дачи, шихо дачи

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, коленей, таза, спины, головы, направление усилий, правильное напряжение мышц

Уметь: - статически стоять в стойках;  
- принимать различные стойки из стойки хейсоку дачи;  
- плавно перемещаться в стойках вперед и назад  
- осуществлять повороты и развороты

2. Удары: чоку цуки, ое цуки, гьяку цуки, мае гери, еко гери кеаге,

Внимание на: точное положение ударной части, траекторию удара, положение бедер, хикитэ

Уметь: -статически принимать начальное и конечное положение удара;  
- выполнять удары на месте в различных стойках;  
- выполнять удары с перемещением

4.Блоки: гедан барай, аге уке, сото уке, шуто уке

Внимание на: расположение рук(кисти, локти), корпуса, бедер, траектория выполнения

Уметь: - выполнять блоки на месте в различных стойках;  
- выполнять блоки с перемещением в стойках;  
- выполнять блоки с напарником на месте и с перемещением

Общее внимание на: опорную ногу(джики ши), выпрямление ноги(хари аши), натянутость локтя(хикитэ), скрутка корпуса(шиме)

Техника на 8 кю, белый пояс (для 1-го года обучения)

- 1 Прямой удар рукой с перемещением – Ое цуки
- 2 Блок рукой вверх – Аге уке
- 3 Блок снаружи от прямого удара в корпус – Сото уке
- 4 Прямой удар ногой – Мае гери

Техника на 7 кю, желтый пояс (для 2-го года обучения)

- 7 Прямой удар рукой с перемещением – Ое цуки
- 8 Блок рукой вверх – Аге уке
- 9 Блок изнутри-наружи от прямого удара в корпус – Сото уке
- 10 Блок ребром ладони от прямого удара в корпус – Шуто уке
- 11 Прямой удар ногой – Мае гери
- 12 Восходящий боковой удар ребром стопы – Еко гери кеаге

*Ката:* Тайкиоку I, II, III, Хейан I, II

Внимание на: плавность переходов, синхронную работу рук и ног, прижатая пятка на разворотах

*Кумитэ:* Гохон кумитэ

Внимание на: выбор дистанции, точность, правильность и своевременность выполнения техники атаки и защиты, направление взгляда

### *Спортивное кумитэ*

#### Стойка камае

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, корпуса, головы, рук для защиты и нанесения ударов

Уметь: - статически принимать стойку;

- перемещаться в стойке вперед/назад, вправо/влево;
- совершать пружинящие движения вверх/вниз, вперед/назад («челнок»)
- держать дистанцию с напарником

8. Стойка дзенкутцу дачи (вариант для кумитэ: удлиненная, пятка задней ноги оторвана от пола)

9. Переход из стойки камае в дзенкутцу дачи и обратно

10. Прямой удар рукой в корпус из камае с выпадом в дзенкутцу дачи – Гьяку цуки чудан

11. Прямой удар с выпадом в голову – Гьяку цуки дзедан

12. Блок передней рукой прямых ударов рукой в корпус и голову

13. Круговой удар задней ногой в средний и верхний уровень – Маваши гери (Уширо)

14. Круговой удар ногой в средний и верхний уровень с подшагом – Маваши гери (Мае)

### *Основы тактики*

Умение передвигаться в стойках, находиться на безопасном расстоянии от противника и определять дистанцию и момент для нанесения ударов, уметь маскировать с помощью финтов начало атаки, умение выполнять установки тренера в учебно-тренировочных поединках.

### ***Физическая подготовка.***

#### *Упражнения для развития специальных физических качеств*

*Силы:* выполнение приемов с более сильным партнером

*Быстроты:* проведение упражнений, поединков с более быстрыми партнерами

*Выносливости:* проведение упражнений по времени длительнее регламентированного

*Гибкости:* проведение упражнений с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

*Ловкости:* выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка.

Имитационные упражнения с набивным мячом.

#### *Упражнения для развития общих физических качеств*

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке.

*Быстроты:* легкая атлетика – бег на 10м, 20м, 30, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с.

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером

*Ловкости:* легкая атлетика – челночный бег 3x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

### ***Психологическая подготовка***

*Волевая подготовка:* Упражнения для развития волевых качеств

- решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в настоящих соревнованиях
- настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением; освоение сложных двигательных качеств из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашнее задание и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку
- выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником; преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости
- смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

*Нравственная подготовка:* Упражнения для развития нравственных качеств

- трудолюбия: поддержание в порядке спортивной формы, выполнение необходимой работы в спортивном зале, обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы
- взаимопомощи: поддержка, страховка партнера, помощь партнеру при выполнении различных упражнений
- дисциплинированности: выполнение строевых команд, выполнение требований тренера и традиций коллектива, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях
- инициативности: выполнение некоторых обязанностей помощника тренера (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики; проведение поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами, выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие
- честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок), выполнении упражнений согласно заданию (качество выполнения и количество повторов)
- доброжелательности: стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

### ***Методическая подготовка***

*Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:* соблюдение спортивного режима, гигиены; вентиляция, температура воздуха, влажность в зале; обработка ушибов, царапин, полученных во время тренировки

*Этикет в каратэ:* поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка, тренеру при индивидуальном общении и стоя в общем строю; во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами; относиться к товарищам с уважением: вести себя с достоинством.

*История каратэ:* история возникновения каратэ в Японии, первые чемпионаты Российской Федерации, Новосибирской области, выдающиеся спортсмены в каратэ

*Запрещенные приемы в каратэ:* в каратэ запрещается наносить удары в полную силу (контроль), наносить удары по суставам, в горло, проводить высокоамплитудные броски.

*Правила каратэ:* команды и жесты судей; начало и конец поединка; определение победителя в поединке

*Строение тела:* костная система (функции скелета – опорная, защитная, двигательная);

Форма костей; надкостница; суставы; мышечная система (прикрепление мышцы к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц).

#### **4.3 Учебный материал для учебно-тренировочного этапа (начальной специализации)**

##### ***Технико-тактическая подготовка***

*Базовая техника – Кихон* (направлена на освоение комбинационной техники)

- 1 Прямой удар рукой с перемещением – Ое цуки
- 2 Обратный прямой удар рукой – Гьяку цуки
- 3 Комбинация верхний блок с контратакующим ударом – Аге уке/Гьяку цуки
- 4 Блок снаружи-вовнутрь с контратакующим ударом – Сото уке/Гьяку цуки
- 5 Блок изнутри-наружу с контратакующим ударом – Уче уке/Гьяку цуки
- 6 Блок ребром ладони – Шуто уке
- 7 Прямой удар ногой – мае гери
- 8 Боковой восходящий удар ногой – Еко гери кеаге
- 9 Боковой прямой удар ногой – Еко гери кекоми

Уметь: - выполнять блок удар с вращательной работой бедер

- плавно переходить из стойки в стойку с плотно прижатыми стопами к полу
- синхронизировать работу рук с перемещением
- плавно и своевременно переходить от одного приема к другому

*Ката* Хейан 3, хейан 4, хейан 5, текки 1

*Кумитэ* Кихон иппон кумитэ, санбон кумитэ, кумитэ-ката

*Спортивное кумитэ*

- 1 Прямой удар рукой с дальней дистанции с подшагом – Чудан цуки
- 2 Удар передней рукой – Кидзами цуки
- 3 Прямой удар рукой в голову с переходом(смена ног) – «Сменка»
- 4 Круговой удар ногой с разноименных стоек – Маваши гери
- 5 Обратный круговой удар ногой в голову – Уро маваша гери
- 6 Подсечка передней ногой – Аши барай
- 7 Комбинация ударов

*Основы тактики.*

Простейшие контратаки с использованием изученной техники, умение опережать соперника прямым ударом рукой, умение проводить атаку с повторной атакой, умение опережать с добавлением удара ногой, умение проводить поединки в атакующей манере, в контратакующей, комбинированно.

### ***Общая физическая подготовка***

*Упражнения для развития специальных физических качеств*

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство

изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с(6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2мин 2 подхода, затем отдых 1минута, затем снова 2 подхода по 2мин.

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Имитационные упражнения с набивным мячом, имитационные упражнения на гимнастической стенке, отработка ударов и комбинаций на лапах, щитах, мешке. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с(6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2мин 2 подхода, затем отдых 1минута, затем снова 2 подхода по 2мин.

*Развитие скоростной выносливости.* Выполнение приемов в течении 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие скоростно-силовой выносливости.* Применение круговой тренировки 2 круга, в каждой серии качественно выполнять приемы без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут.

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами 4-6 минут.

1-2 серии – имитация ударов с поворотом спиной к партнеру, в левой, в правой стойках; 3-4 серии – имитация ударов, находясь лицом к партнеру в левой стойке и правой стойке.

*Воспитание специальной выносливости.* Работа большой мощности. Выдержать режим непрерывной работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станциями 11 заданий продолжительностью 1 мин( 1 – прямые удары руками, 2 – удары ногами, 3 – игра в пятнашки, 4 – борьба на коленях, 5 – работа на опережение, 6 – атака с переходом («сменка»), 7 – броски, 8 – блокирование с контратакой, 9 – встречные удары ногой, 10 – поединок «без правил», 11 – бой с тенью)

#### *Упражнения для развития общих физических качеств*

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке., тяжелая атлетика – упражнения с предельным весом штанги, 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме

*Выносливости:* легкая атлетика – бег 400 м, 800 м, кросс – 75 минут по пресеченной местности; гимнастика – прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре лежа

*Быстроты:* легкая атлетика – бег на 30м, 60м, 100м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером на растягивание, упражнения с резиной

*Ловкости:* легкая атлетика – челночный бег 3x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты

#### **Психологическая подготовка**

*Волевая подготовка:* Состояние спортсмена перед поединком (боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия), мотивы, потребности, лидерство. Саморегуляция состояния. Методы снижения тревожности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым спортсмену предстоит встретиться на соревнованиях.

*Нравственная подготовка:* Социальная среда и формирование у каратиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### ***Методическая подготовка***

Врачебный контроль и самоконтроль, основы техники, методика тренировки, правила соревнований, классификация техники каратэ, анализ соревнований, основы тренировки каратиста, организация и содержание занятий, планирование подготовки, контроль и учет подготовки, развитие и состояние каратэ, технико-тактическая подготовка, прогнозирование спортивных результатов, интеллектуальная подготовка.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение технике. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Проведение соревнований по каратэ, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, рефери, секретаря. Участие в судейском семинаре.

### ***Соревновательная подготовка***

Участие в 4-6 соревнованиях в течении года, участие в 1-2 аттестациях.

### ***Рекреация***

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки. Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

#### 4.4 Учебный материал для учебно-тренировочного этапа ( углубленной специализации)

##### *Технико-тактическая подготовка*

*Базовая техника – Кихон* (направлена на освоение комбинационной техники)

- 1 Прямой удар рукой с перемещением – Ое цуки
- 2 Обратный прямой удар рукой – Гьяку цуки
- 3 Комбинация верхний блок с контратакующим ударом – Аге уке/Гьяку цуки
- 4 Блок снаружи-вовнутрь с контратакующим ударом – Сото уке/Гьяку цуки
- 5 Блок изнутри-наружу с контратакующим ударом – Уче уке/Гьяку цуки
- 6 Блок ребром ладони с контратакой – Шуто уке/Гьяку цуки; Шуто уке/Гьяку нукитэ
- 7 Прямой удар ногой – мае гери
- 8 Боковой восходящий удар ногой – Еко гери кеаге
- 9 Боковой прямой удар ногой – Еко гери кекоми
- 10 Круговой удар ногой – Маваши гери

Уметь: - выполнять блок удар с вращательной работой бедер  
- плавно переходить из стойки в стойку с плотно прижатыми стопами к полу  
- синхронизировать работу рук с перемещением  
- плавно и своевременно переходить от одного приема к другому

*Ката* Хейан 3, хейан 4, хейан 5, текки 1

*Кумитэ* Кихон иппон кумитэ, санбон кумитэ, кумитэ-ката

*Спортивное кумитэ*

- 8 Прямой удар рукой с дальней дистанции с подшагом – Чудан цуки
- 9 Удар передней рукой – Кидзами цуки
- 10 Прямой удар рукой в голову с переходом(смена ног) – «Сменка»
- 11 Круговой удар ногой с разноименных стоек – Маваши гери
- 12 Обратный круговой удар ногой в голову – Уро маваша гери
- 13 Подсечка передней ногой – Аши барай
- 14 Комбинация ударов

#### *Основы тактики.*

Простейшие контратаки с использованием изученной техники, умение опережать соперника прямым ударом рукой, умение проводить атаку с повторной атакой, умение опережать с добавлением удара ногой, умение проводить поединки в атакующей манере, в контратакующей, комбинированно.

#### ***Общая физическая подготовка***

##### *Упражнения для развития специальных физических качеств*

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с(6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2мин 2 подхода, затем отдых 1минута, затем снова 2 подхода по 2мин.

*Развитие скоростно-силовых качеств.* Имитационные упражнения с набивным мячом, имитационные упражнения на гимнастической стенке, отработка ударов и комбинаций на лапах, щитах, мешке. Выполнение техники в максимальном темпе за 10 с(6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2мин 2 подхода, затем отдых 1минута, затем снова 2 подхода по 2мин.

*Развитие скоростной выносливости.* Выполнение приемов в течении 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

*Развитие скоростно-силовой выносливости.* Применение круговой тренировки 2 круга, в каждой серии качественно выполнять приемы без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут.

Круговая тренировка: 4 круга, в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами 4-6 минут.

1-2 серии – имитация ударов с поворотом спиной к партнеру, в левой, в правой стойках; 3-4 серии – имитация ударов, находясь лицом к партнеру в левой стойке и правой стойке.

*Воспитание специальной выносливости.* Работа большой мощности. Выдержать режим непрерывной работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станциями 11 заданий продолжительностью 1 мин( 1 – прямые удары руками, 2 – удары ногами, 3 – игра в пятнашки, 4 – борьба на коленях, 5 – работа на опережение, 6 – атака с переходом («сменка»), 7 – броски, 8 – блокирование с контратакой, 9 – встречные удары ногой, 10 – поединок «без правил», 11 – бой с тенью)

*Упражнения для развития общих физических качеств*

*Силы:* гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке., тяжелая атлетика – упражнения с предельным весом штанги, 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме

*Выносливости:* легкая атлетика – бег 400 м, 800 м, кросс – 75 минут по пресеченной местности; гимнастика – прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре лежа.

*Быстроты:* легкая атлетика – бег на 30м, 60м, 100м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20с, сгибание рук в упоре лежа за 20с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с

*Гибкости:* упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером на растягивание, упражнения с резиной.

*Ловкости:* легкая атлетика – челночный бег 3x10м; гимнастика – кувырки вперед, назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

### ***Психологическая подготовка***

*Волевая подготовка:* Состояние спортсмена перед поединком(боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия), мотивы, потребности, лидерство. Саморегуляция состояния. Методы снижения тревожности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым спортсмену предстоит встретиться на соревнованиях.

*Нравственная подготовка:* Социальная среда и формирование у каратиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности и потребности. Потребность в подлинно человеческом, гуманном отношении к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

### ***Методическая подготовка***

Врачебный контроль и самоконтроль, основы техники, методика тренировки, правила соревнований, классификация техники каратэ, анализ соревнований, основы тренировки каратиста, организация и содержание занятий, планирование подготовки, контроль и учет подготовки, развитие и состояние каратэ, технико-тактическая подготовка, прогнозирование спортивных результатов, интеллектуальная подготовка.

### ***Инструкторская и судейская практика***

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением. Обучение технике. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Проведение соревнований по каратэ, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейство соревнований в качестве углового судьи, рефери, секретаря. Участие в судейском семинаре.

### ***Соревновательная подготовка***

Участие в 4-6 соревнованиях в течении года, участие в 1-2 аттестациях.

### ***Рекреация***

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное построение тренировочных занятий (индивидуализация, создание эмоционального фона), оптимальное планирование процесса тренировки. Массаж, самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

## **4.5 Учебный материал для группы спортивного совершенствования**

### ***Технико-тактическая подготовка***

*Базовая техника* – *Кихон* (направлена на освоение более сложных комбинаций и сохранение баланса при ударах на одной ноге)

Техника на 2кю, 2-й коричневый пояс ( для группы СС 1-го года обучения)

- 1 Серия прямых ударов рукой с перемещением – Рэн цуки
- 2 Комбинация верхний блок с контратакующим ударом – Аге уке/Гьяку цуки

- 3 Блок снаружи-вовнутрь с контратакующими ударами – Сото уке/Эмпи уче/Уракен учи
- 4 Блок изнутри-наружу с контратакующими ударами – Учи уке/Кидзами цуки/Гьяку цуки
- 5 Блок ребром ладони с контратакующим ударом – Шуто уке/нукитэ
- 6 Удар ребром ладони – Еко шуто уче
- 7 Удар тыльной стороной кулака – Уракен учи
- 8 Комбинация из 2-х ударов одной ногой (прямой и круговой)– Мае гери/Маваша Гери
- 9 Комбинация на одной ноге – Маваша гери/Еко гери кекоми
- 10 Комбинация разными ногами (прямой и круговой удар ногой) – Мае гери, Маваша гери
- 11 Комбинация одной ногой (боковой восходящий и проникающий удар ногой) – Еко гери кеаге/Еко гери кекоми
- 12 Круговой удар ногой – Маваша гери
- 13 Прямой удар ногой с разворотом – Уширо гери

Уметь: -связывать технику в комбинации через напряжение мышц  
 - плавно без прыжков переходить из стойки в стойку  
 - наносить удары одной ногой сохраняя равновесие

*Ката:* Бассай дай, Дзион

*Кумитэ:* Дзиу иппон кумитэ, Дзиу кумитэ, Кумитэ-ката

*Спортивное кумитэ:*

- 1 Атака с ударом тыльной стороной кулака – Уракен учи
- 2 Прямой удар ногой с разворотом – Уширо гери
- 3 Круговой удар с разворотом – Уро маваша гери
- 4 Подсечки
- 5 Броски

*Основы тактики*

Анализ ситуации и корректировка тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно, быстро, рационально, находчиво. Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа, прогноза действия соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

## ***Общая физическая подготовка***

### *Специальная физическая подготовка*

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

Упражнения, способствующие развитию быстроты реакции, быстроты отдельных двигательных действий, точности, вариативности техники каратэ.

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

### *Общая физическая подготовка*

Общеразвивающие упражнения, способствующие развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой выносливости (упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, тренажерах, с мячами, резиновыми жгутами, акробатические упражнения, прыжковые упражнения, легкоатлетические упражнения).

Упражнения для совершенствования ловкости – с набивными мячами, теннисными мячами, скакалками, поясами; гибкости и подвижности в суставах, позволяющих каратисту проявлять быстроту, ловкость, силу.

Упражнения для совершенствования выносливости и повышения работоспособности.

## ***Психологическая подготовка***

### *Волевая подготовка*

Упражнения способствующие развитию психомоторных качеств: быстроты двигательной реакции, быстроты оперативного мышления, свойств внимания, переключения, распределения и концентрации внимания, быстроты восприятия и переработки информации.

Упражнения для развития «чувства ритма», «чувства дистанции», «чувства предвидения» и т.п.

### *Нравственная подготовка*

Формирование нравственного сознания, развитие способностей нравственного мышления и ответственного выбора. Нравственность, нравы поведения – содержание

воспитания. Выполнение требований общественного мнения. Совесть – обостренное чувство, вызывающее (в зависимости от поступка) состояние либо нравственного удовлетворения, либо раскаяния и беспокойства, угрызения совести.

## ***Методическая подготовка***

*Теория и методика освоения каратэ:* Возрастные периоды подготовки каратистов, динамика формирования спортивного мастерства, планирование спортивной подготовки, анализ спортивной подготовленности, моделирование соревновательной деятельности, методика обучения.

*Инструкторская практика:* Профилактика травматизма. Проведение соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке Проведение разминки и заключительной части занятия в группах НП.

*Судейская практика:* Судейство соревнований. Прохождение судейского семинара.

### ***Соревновательная подготовка***

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

### ***Рекреация***

Отдых. Питание. Закаливание. Восстановление работоспособности. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

#### 4.6 Примерный тематический план теоретической подготовки по виду спорта «каратэ»

Таблица 16

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

				спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-трениро-	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет</b>	<b>≈ 600/960</b>		

вочный этап (этап спортивной специализации)	<b>обучения:</b>			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

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

	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	<b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных

обществе. Состояние современного спорта			соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
			Педагогические средства восстановления: рациональное построение

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	---	--	---

Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные			Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных

соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация

			активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	---

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

### **Кадровые условия реализации Программы:**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

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

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

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

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

Таблица 17

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

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица 18

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

## VI. Информационно-методические условия реализации Программы

### Основная литература

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.: Советский спорт, 1984
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
10. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры)., М.: ФиС 1986
11. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
12. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
1. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
14. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
15. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
17. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
18. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
19. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
20. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
21. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
22. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
23. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
24. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
25. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
26. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
27. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ

## Список Интернет-ресурсов

1. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [электронный ресурс] URL: <https://www.gto.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
2. Официальный интернет-сайт Федерации каратэ России [электронный ресурс] <http://ruswkf.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
3. Официальный интернет-сайт Олимпийского комитета России [электронный ресурс] <https://olympic.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
4. Официальный интернет-сайт всемирной федерации каратэ (WKF) [https://www.wkf.net/karate 1 -main](https://www.wkf.net/karate1-main) (дата обращения: 02.12.2021).
5. Официальный интернет-сайт Европейской федерации каратэ (ЕКФ) [электронный ресурс] <http://www.europeankaratefederation.net/> (дата обращения: 13. 02.12.2021).
6. Официальный интернет-сайт РУСАДА [электронный ресурс] <https://www.rusada.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
7. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] <https://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 02.12.2021).
8. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) [электронный ресурс] <https://www.wada-ama.org/> (дата обращения: 02.12.2021).
9. Единая Всероссийская спортивная классификация: каратэ [электронный ресурс] <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/> (дата обращения: 14. 02.12.2021).