

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»**

Принята решением  
общего собрания работников  
МКУ ДО «СШ»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Утверждаю  
Директор МКУ ДО «СШ»  
\_\_\_\_\_  
В.А.Зименс  
Приказ № \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Согласовано  
председатель ППО  
МКУ ДО «СШ»  
\_\_\_\_\_  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**«КАРАТЭ»**

Для спортивных дисциплин ката:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Для спортивных дисциплин весовая категория, командные соревнования:

Этап начальной подготовки – 2 года

Учебно-тренировочный этап – 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

**Разработчики:**

Плиев Алик Владимирович - тренер-преподаватель по каратэ;

Зименс Виталий Андреевич – директор МКУДО «СШ»

Саркисова Каринэ Анатольевна – методист МКУДО «СШ»

ст. Курская, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения .....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	4
...	9
3. Годовой учебно-тренировочный план .....	15
4. Воспитательная работа.....	
5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23 27
6. Планы инструкторской и судейской практики.....	27
7. Восстановительные средства и мероприятия.....	34
8. Система контроля.....	39
9. Методическая часть учебной программы.....	39
10. Учебный план.....	40
11. Этап начальной подготовки 1 года обучения.....	46
12. Этап начальной подготовки 2 года обучения.....	48
13. Учебно-тренировочный этап 1-2 года обучения .....	53
14. Учебно-тренировочный этап 3-4 года обучения .....	55
15. Этап спортивного совершенствования .....	
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "каратэ".....	60
17. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	60
Список литературы.....	67

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ" (далее – ФССП).

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, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие и патриотическое воспитание занимающихся.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей МКУ ДО «Спортивная школа» (далее - СШ) составлена в соответствии с Законами Российской Федерации:

- «Об образовании», от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ;
- "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"; 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014);
- Методических рекомендаций «Механизм формирования здорового образа жизни и антидопингового мировоззрения среди всех участников образовательных отношений» разработаны ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» совместно с Российским антидопинговым агентством «РУСАДА», 2020 г.;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 36-48-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- Министерство просвещения Закон № 629 от 27.07.2022 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ" (далее – ФССП).
- Уставом МКУ ДО «СШ».

### Характеристика вида спорта «каратэ»

Каратэ – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для развития координации, ловкости, чувства дистанции, времени и силы. В арсенале каратэ имеются удары руками и ногами, удерживающие захваты, броски. Удары в каратэ наносятся в зачётные области тела противника, но сила контакта строго дозированная, не причиняющая травмы оппоненту.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ базовой техники каратэ. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения боя. Ката – комплекс сложных базовых движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и сийаи-кумитэ (весовая категория). В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются: разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов; высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков; высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

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

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

Подготовка занимающихся в спортивной школе рассчитана на 10 – 15 лет. На протяжении этого периода спортсмены проходят несколько возрастных этапов:

1. Этап начальной подготовки – 7 – 10 лет (2 года)
2. Учебно-тренировочный этап – 10 – 17 лет (4 года)
3. Этап спортивного совершенствования – 14 – 18 лет (без ограничений).

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин: "ката", "ката - группа"			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4
Для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные соревнования"			
Этап начальной подготовки	2	10	12

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Занятия в спортивной школе по каратэ могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону, исходя из физических и технических качеств спортсмена, выполняющего необходимые нормативные требования.

Продолжение занятий в школе и перевод их на следующий этап обучения осуществляется по решению тренерского совета, выполнению нормативных требований и оформляется приказом директора.

Многолетняя подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения; сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования
- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема СФП
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения
- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности в процессе многолетнего обучения
- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки)
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных спортсменов на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в каратэ, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышения устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений, может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 2).

### Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств

Таблица 2

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т ( л е т )											
	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	

Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества			+	+	+	+	+	+	+		
Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координация		+	+		+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта "каратэ"

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Четвёртый год	
Для спортивных дисциплин: "ката", "ката - группа"						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	468	780	936	1040
Для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные соревнования"						
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18	24
Общее количество часов в год	312	416	624	728	936	1248

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

Под основными формами организации тренировочного процесса в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, понимаются:

- тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару или группу;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (для проходящих обучение по дополнительным общеобразовательным программам).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

Таблица 4

N п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	18	

	чемпионатам России, кубкам России, первенствам России				
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
<b>2. Специальные тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней		В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных		-	В соответствии с правилами

	период	мероприятий в год			приема
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"					
Контрольные	1	3	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"					
Контрольные	-	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

### 3. Годовой учебно-тренировочный план

К условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

6.1. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия;

самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.2. В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "каратэ" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта (таблица 3).

6.3. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на 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 тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

6.4. На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

6.5. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного

мастерства.

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены добиваются своих первых успехов через 1-2 года занятий каратэ. По истечению 4-6 лет спортсмен выходит на уровень стабильного спортивного показателя. Своих высших достижений он добивается через 7-9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной подготовки, к которым относится:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- возрастание объёма средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяются: из года в год удельный вес ОФП сокращается по отношению в СФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий;
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в тренировочном процессе;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста занимающихся;
- развитие основных физических качеств на всех этапах многолетней подготовки спортсменов в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятный возрастной период.

При этом, многолетнюю подготовку спортсмена от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определённым закономерностям, как сложную специфическую систему с множеством переменных и с учётом динамики возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап многолетней тренировки отображает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различный период жизненного пути (общей нагрузки в период обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). В процессе многолетних занятий цели, задачи, тренировочные средства и методы претерпевают определенные изменения.

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

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высоких результатов в первые годы занятий. При этом, учитывая особенности детской психологии, нельзя забывать о необходимости реализации потребностей детей, в том числе и в достижении спортивной результативности, подтверждение уровня спортивного (технического) роста ребёнка независимым, но в то же время компетентным, и в идеальном варианте, уважаемым наблюдателем. Для этой цели целесообразно участие детей, даже в первые годы занятий, в соревновательной деятельности. В обязательном порядке сдача контрольно-переводных нормативов должна производиться в торжественной обстановке компетентной и уважаемой экзаменационной комиссии, с обязательной выдачей документа, подтверждающего уровень технической подготовленности юного спортсмена.

Необходимо помнить, что тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным особенностям растущего организма.

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

Основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретение умений и навыков, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

С увеличением возраста и подготовленности спортсменов в общем, тренировочном объёме образовательного процесса постепенно уменьшается доля ОФП и возрастает доля СФП. Из года в год неуклонно растёт общий объём тренировочной нагрузки.

При планировании тренировочных занятий необходимо учитывать особенности построения школьного общеобразовательного процесса. Не рекомендуется изменять расписание занятий в течение учебного года.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. В течение многолетних тренировок юные спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, навыки самообороны, улучшить моральные и волевые качества.

Интенсивный тренинг тела является важнейшим фактором, формирующим в течение длительного времени характер с определенными заданными параметрами, такими как собранность, целеустремленность, твердость, обостренным вниманием к окружающему и тд. Все это, в итоге, приводит к развитию и совершенствованию интуитивных начал у

воспитанника, что относится уже к сфере духовной. А самое главное - этот процесс позволяет приобрести внутреннюю опору личности, делает человека самодостаточным в любой среде обитания, значительно уменьшая зависимость от внешних факторов и привязанностей в лице кумиров, знаменитостей и пр., поскольку происходит смещение акцентов внимания с внешних объектов на внутренние, открывая обширное пространство для самосовершенствования.

Таким образом, эффективность учебно-тренировочного и воспитательного процесса во многом зависит от соблюдения специальных правил или принципов спортивной тренировки, к которым относятся:

- непрерывность учебно-тренировочного и воспитательного процессов, постепенность увеличения физических нагрузок и необходимость максимальных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- индивидуализация применяемых средств и методов учебно-тренировочного и воспитательного процесса;
- возрастная адекватность многолетней спортивной подготовки;
- единство общей и специальной подготовки воспитанника. Общая физическая подготовка создает фундамент для достижения спортивного результата, а специальная подготовка способствует достижению высокого уровня необходимых воспитаннику знаний, умений, навыков, физических и морально-волевых качеств;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности спортсмена.

#### СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Недельная нагрузка в часах						
		4,5-6	6-9	10-12	15-16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-						

		тренировочного занятия в часах				
		2	3	3	3	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)				
		12	12	8	8	4
Для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"						
1	Общая физическая подготовка (%)	36 - 40	26 - 30	27 - 31	22 - 26	23 - 27
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	6 - 10	9 - 13	11 - 15	17 - 21
3	Спортивные соревнования	1	3	4	8	8
4	Техническая подготовка (%)	43 - 47	40 - 44	35 - 39	27 - 31	27 - 31
5	Тактическая подготовка (%)					
6	Теоретическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 3	1 - 2	1 - 2	1 - 2
7	Психологическая подготовка (%)	-	-	1 - 2	1 - 2	1 - 2
8	Контрольные мероприятия (тестирование)					
9	Инструкторская практика					
10	Судейская практика					
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия					
12	Восстановительные мероприятия					
13	Интегральная подготовка (%)	11 - 15	17 - 21	17 - 21	18 - 22	21 - 25
Общее количество часов в год						

Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
1	Общая физическая подготовка (%)	43 - 47	35 - 39	30 - 34	25 - 29	20 - 24
2	Специальная физическая подготовка (%)	-	4 - 8	6 - 10	11 - 15	16 - 20
3	Спортивные соревнования					
4	Техническая подготовка (%)	30 - 34	24 - 28	20 - 24	13 - 17	10 - 14
5	Тактическая подготовка (%)	17 - 21	15 - 19	17 - 21	15 - 19	20 - 24
6	Теоретическая подготовка (%)	2 - 5	1 - 3	1 - 3	1 - 2	1 - 3
7	Психологическая подготовка (%)	-	-	1 - 3	1 - 3	1 - 3
8	Контрольные мероприятия (тестирование)					
9	Инструкторская практика					
10	Судейская практика					
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия					
12	Восстановительные мероприятия					
13	Интегральная подготовка (%)	-	10 - 14	13 - 17	12 - 16	20 - 24
Общее количество часов в год						

#### 4. Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных и, в тоже время, очень сложных задач учреждений дополнительного образования. Специфика воспитательной работы в

спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить её во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

При этом, нельзя забывать, что особенностью построения образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования является добровольность их посещения. С одной стороны это заставляет тренера-преподавателя искать пути формирования мотивации к занятиям выбранной деятельностью у ребёнка. С другой стороны, добровольность занятий и высокий авторитет тренера-преподавателя у ребёнка позволяет вести более эффективный воспитательный процесс, чем в общеобразовательных школах, и даже более эффективно, чем в семье. В связи с этим, как тренер-преподаватель, так и администрация образовательного учреждения должны подходить к данной проблеме с высокой степенью ответственности.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, целеустремлённость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов;
- воспитательные дела.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный приём вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- праздничное подведение итогов учебного года;
- просмотр соревнований и их обсуждение;
- просмотр шедевров мировой кинематографии (в том числе и тематическое) и их обсуждение;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

- экскурсии, культпоходы;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы, субботники;
- оформление стендов, газет.

Тренеру-преподавателю сегодня приходится сталкиваться с рядом серьёзных проблем. Резкое ухудшение состояния физического и психического здоровья детей и подростков - социального будущего нашей страны - происходящего на фоне резкого увеличения употребления спиртных напитков (алкоголизация среди подростков 15-17 лет приобрела массовый характер - спиртные напитки употребляют 72-92% мальчиков и 80-94% девочек, доля часто употребляющих спиртное составляет 17%).

Неудовлетворительный количественный и качественный уровень физической подготовки в школах, отсутствие или извращенные ценностные ориентиры у молодежи.

Воспитательный аспект деятельности тренера-преподавателя должен быть заложен в иерархии целей, которая необходимо структурировать на принципах, так называемого, лично-ориентированного воспитания, концепция которой схожа с принципами лично – ориентированного образования. Воспитание мы, вслед за Х.Й. Лийметсом и Л.И. Новиковой, понимаем как целенаправленное управление процессом развития личности ребенка. Этот процесс должен пронизывать всю жизнь ребёнка: ведь развитие личности происходит и на уроке, и за его пределами, и в школе, и вне школы. И всюду на этом пути ребенку нужен взрослый, который окажет ему помощь в «трудной работе роста».

Ясно, что данная трактовка воспитания предполагает принципиально иную, по сравнению с традиционными представлениями, воспитательную деятельность педагогов, что станет возможным при условии кардинальных изменений, как в сфере профессионального сознания педагога, так и в сфере практической деятельности. Такой подход уже много веков используется в восточной педагогической традиции.

Схематично универсальную сферу любой деятельности можно изобразить в виде разбитого на сектора круга. Круг - символ гармоничной завершенности, сектора - составные части гармонии.

Воинское искусство многогранно, и каждый может в нём найти занятие по душе. Стать более сильным и быть уверенным в себе, добиться высоких спортивных результатов или поправить здоровье - вот тот перечень основных целей, преследуемых детьми при приходе в секцию боевых искусств. При этом, не нарушая основных, принципиальных устоев, необходимо дать возможность каждому реализовать свои цели.

Ведь боевые искусства не что иное, как тот же самый круг, разбитый на сектора, но имеющий одно существенное отличие - все сектора базируются на универсальных философских законах, поэтому освоение можно начать с любого из них.

Здесь происходит и переоценка роли тренера-преподавателя в развитии ребёнка. Восточные единоборства являются феноменом, объединяющим в себя практическую деятельность, базирующуюся на универсальных философских законах, богатейшую традицию и являющиеся мощнейшим инструментарием, формирующим личность человека. Исходя из этого, основная цель учителя заключается не в даче определённого сектора знаний, а в привлечении ребёнка к многогранному миру искусства, переориентировать его ценности на более высокие и одухотворенные. Реализовав цели ребёнка, мы переходим к следующим этапам. Первый этап – это перевод ребёнка от частных личностных целей к так называемым, социально одобряемым. Следующий этап предполагает компоненты морали и нравственности, а последний это переход от частных, локальных целей самосовершенствования детей к изучению и осознанному применению философских принципов, на которых базируется данная система.

Всё выше сказанное в большей степени относится к непосредственной тренировочной деятельности, но воспитание на этом не заканчивается, а продолжается во вспомогательных дисциплинах.

Если говорить о соревновательной деятельности, являющейся вершиной деятельности любой спортивной организации, в том числе и спортивной школы, хочется обратить внимание на удивительный феномен восточных единоборств – улучшение спортивной результативности в процессе переоценки роли спортивных состязаний в образовательном процессе. Соревнования необходимо рассматривать через призму целей участия ребёнка в них. Нами выделяются следующие:

- победа, как основная цель участия в поединке (в соревнованиях).
- основная цель участия в поединке – грамотное построение его. В этом случае победа в поединке желанна, но не является самоцелью на данном этапе развития спортсмена.
- цель – полная эмоциональная устойчивость во время проведения поединка (экстремальной ситуации), когда боец становится выше победы, либо поражения, когда поединок (экстремальная ситуация), в том числе и результат поединка, не оказывает на него психологического и эмоционального воздействия.

Первый этап, как правило, длится 3-5 лет, когда ребёнок учится побеждать, к завершению которого он выходит на уровень стабильного спортивного результата.

Второй этап длится от 3 до 7 лет. Одной из особенностей данного этапа является снижение спортивной результативности на начальном этапе его освоения. К середине его спортивная результативность выравнивается, а к завершению выходит на принципиально новый уровень, не доступный предыдущему (первому) этапу.

К освоению третьего этапа необходимо приступать только после полного освоения предыдущего при стабильной результативности и качества проведения поединков. Данный этап вообще отвергает результат поединка (соревнования) как самоцель. Он учит психологическому состоянию, известному из древних источников как «сознание, уподобленное глади озера». Суть его сводится к тому, что эмоции и чувства являются раздражающим фактором для сознания, как ветер, вызывающий рябь на глади воды, неспособной объективно отражать действительность. Данное состояние сознания доступно только «Мастеру», способного объективно реагировать в любой экстремальной ситуации. Данный этап способен вывести не только результативность спортивной деятельности, но и любой другой практической деятельности человека, на несоизмеримо высокий уровень. Здесь и кроется ранее сказанный феномен – способность достичь высокого спортивного результата без ориентирования на его достижение.

К соревнованиям необходимо относиться и как к фактору, позволяющему выявить ошибки и в большей степени недопонимания учениками тех принципов, которые им объяснялись ранее.

Нельзя забывать, что к каратэ дети, как, в общем, и их родители, относятся не только как к спорту, единоборству, но и как к деятельности формирующей навыки самообороны. Таким образом, к соревнованию необходимо относиться как к последнему экзамену перед возможным выходом в реальный поединок, процесс самопреодоления, ну и, конечно же, психологическая подготовка, позволяющая воспитанникам бороться со своими страхами перед болью или поражением. Ведь страх – это не патология, патологией является трусость. А страх – это материал, из которого рождается смелость, если побороть его или в трусость.

К одной из разновидностей воспитательной деятельности необходимо отнести показательные выступления. Показательные выступления, проводимые во время спортивных и культурных мероприятий, решают достаточно специфические проблемы, в отличие от банальной пропаганды и популяризации своей деятельности, хотя и не отрицая её. Основной целью является эстетическое воспитание детей и подростков, ведь для того, чтобы эстетично показать такое неэстетичное занятие, как «мордобой» надо обладать высокой технической подготовленностью, сценическим мастерством, ну и, конечно же,

эстетическим началом в душе. Психологическая подготовка, заложенная в показательных выступлениях, является «мягкой», так как страх перед выходом на сцену, сроднен страху предшествующему выходу на ринг, но эмоциональный окрас является положительным в отличие от, зачастую, отрицательных эмоций связанных с соревнованиями в такой спортивной области, как единоборства. Культура движения, чувство партнёра то же немаловажные аспекты, вырабатываемые в процессе подготовки к показательным выступлениям.

Аттестация на квалификационные ступени, сдача контрольно-переводных нормативов помимо контрольной функции являются способом самореализации, возможностью наглядного восприятия результативности своей деятельности воспитанниками. Разрабатывая экзаменационные требования и правила, в большей степени идею, проведения контрольно-переводных нормативов, необходимо, учитывая субъективность оценок выполнения ребёнком тактико-технического арсенала, ориентироваться в большей степени на их сдачу, чем на провал. Исключением могут стать, так называемые, преградные ступени, требующие демонстрации не только внешнего, но и внутреннего содержания выполняемых упражнений, не только количественного изменения в тактико-техническом арсенале воспитанника, но и в качественном его росте. Всё это позволяет задуматься о необходимости не просто систематичных занятий, но и практически ежедневных домашних. Аттестация является и хорошим психологическим тренингом, ведь всем нам хорошо известны предэкзаменационные страхи.

Одной из форм воспитательной работы является организация спортивно-оздоровительных лагерей. Проводимые лагеря могут обладать мощными факторами психологической подготовки, если за основу проведения их принять ознакомление воспитанников с экстремальными видами спорта (альпинизм и горно-пешеходный туризм, спелеология и горнолыжная подготовка, подводное плавание с аквалангом, водные виды спорта – сплав по горной реке), где постоянно приходится бороться со своими страхами, а надеяться только на себя и своих товарищей.

Чрезвычайно большие возможности представляют воспитательные дела, в которых источником эстетического воспитания выступает природа. К. Д. Ушинский назвал её прекрасным воспитателем молодого поколения, оказывающим глубокое влияние на развитие эстетического чувства. Но одного пребывания среди природы недостаточно, поскольку необходимо видеть красоту природы, эмоционально её переживать. Именно поэтому педагоги во время проведения спортивно – оздоровительных лагерей должны

обращать внимание воспитанников на богатство природы, совершенство и гармонию её форм, воспитывают потребность не только любоваться природой, но и бережно к ней относиться.

При проведении спортивно – оздоровительных лагерей дети и подростки знакомятся с памятниками культурного наследия и историческими достопримечательностями тех регионов, в которых проводятся лагеря.

Военно-патриотическое воспитание проводится путём освоения прикладных воинских дисциплин, проведения военно-спортивных игр, викторин, конкурсов, интеллектуальных игр, ну и, конечно же, путём экскурсионного посещения мест боевой славы, воинских подразделений.

Воспитание коллективизма происходит путём совместного преодоления трудностей походной жизни и совместного переживания, положительно окрашенных эмоция, за счёт подстраховки товарищем во время проведения альпинисткой подготовки и единственной надеждой на инструктора во время проведения подводного плавания с аквалангом, командные военные игры, где только товарищ прикроет спину и, конечно же, ночи возле костра.

Праздничные вечера так же обладают мощным воспитательным потенциалом. Новогодний вечер с театрализованным представлением, вечера посвященные Дню защитника отечества и Международному женскому дню, где обязательными участниками являются не только воспитанники, но педагогический персонал обладают мощным воспитательным воздействием. Особо необходимо отметить проведение праздничных мероприятий посвящённых подведению итогов учебного года, где путём морального стимулирования награждаются лучшие из лучших тем самым, формируя идеологию организации, выявляют формально-неформальных лидеров, которые должны стать активными помощниками педагогического персонала школы, лидеров на которых должны ориентироваться другие. Ведь подростки в большей степени самоутверждаются среди сверстников и лидера выбирают среди них же. И по нашему мнению этот процесс должен быть управляемым, ведь большая разница в какой среде подросток найдёт себе кумира для подражания.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	В течение

		<p><b>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> <li>- ...</li> </ul>	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 отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
1.3.	...	...	...
<b>2. Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- ...</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и</li> </ul>	В течение года

		укрепления иммунитета); - ...	
2.3	...	...	...
<b>3. 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 физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), инаградия на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных и праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - ...	В течение года
3.3.	...	...	...
<b>4. Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные</b>	В течение года

	(формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>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 спортсменов; - ...	
4.2.	...	...	...
5.	<b>Другое направление работы, определяемое организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки</b>	...	...

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

«План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

### **I. Теоретическая часть**

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности».

Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА». I

## II. План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей программу спортивной подготовки, и подаётся на согласование ответственному за антидопинговое обеспечение в вашем регионе ежегодно до 1 декабря.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»,  2. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	...	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).

			Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p>1.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры</p> <p>2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА</p> <p>3.Семинар для спортсменов и тренеров: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»</p>	...	<p>1.Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:</p> <p>2.Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p>
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>1.Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры</p> <p>2.Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил»; «Процедура допинг контроля»; «Подача запроса на ТИ»; «Система АДАМС»</p>	...	<p>1.Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:</p> <p>2..Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</p>

## 6. Планы инструкторской и судейской практики

В течении всего периода тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Самостоятельно составлять занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в ГНП и общеобразовательных школах. Принимать участие в судействе детско-юношеских спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи, рефери, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех эту практику на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении
- уметь составить конспект и провести разминку в группе
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера
- уметь составить конспект урока и провести занятие в общеобразовательной школе
- уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям
- уметь руководить командой класса на соревнованиях

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

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по каратэ
- уметь вести протокол поединков в кумитэ
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером
- судейство учебных поединков (самостоятельно)
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретаря
- уметь судить соревнования по «ката» и «кумитэ» в качестве бокового судьи.

Выпускник ДЮСШ должен получить звание «инструктор по спорту» и судейское звание «судья по спорту». На этапе углубленной специализации нужно организовать специальный семинар по подготовке общественных тренеров и судей. Участники семинара сдают зачет или экзамен по теории и практике, который оформляется протоколом. Присвоение званий производится приказом или распоряжением по школе (ДЮСШ)

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

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой

квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ

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

Спортсмены проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в конце тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

Текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления. В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

#### **Применение восстановительных средств.**

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов

требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий. После дневной тренировки могут быть использованы различные виды душа, психореабилитационные процедуры и др. После вечерней тренировки - более интенсивные формы восстановления (парная баня, сауна и др.). Вместе с тем такие средства, как кратковременный вибромассаж, корригирующие упражнения, используются в процессе самих тренировочных занятий. Между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс: 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц; 2) водные процедуры: душ Шарко, восходящий душ, циркулярный и др. (10-12 мин); 3) ультрафиолетовое облучение (по схеме); 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин); 5) обед; 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч). Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12 ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах может составлять до 50 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8,5 до 116 ч. Таким образом, планирование объема восстановительных имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. Субъективно спортсмен не желает тренироваться, проявляются вялость, скованность в движениях, апатия, иногда раздражительность, возможны боли в мышцах, плохой аппетит и сон, нарушения психической деятельности. Объективные симптомы - снижение работоспособности и силы мышечных сокращений, нарушение координации движений, изменения в деятельности сердечно-сосудистой системы, нервно-мышечного аппарата, биохимических показателей биологических жидкостей (кровь, моча, слюна). Спортсмены нередко ощущают боли, перебои и замирание сердца, боли в печени. Проявляется неадекватная реакция на специфическую нагрузку. При переутомлении вес спортсмена снижается. Во время выполнения упражнений амплитуда движений в суставах более ограничена, рано напрягаются мышцы-антагонисты. Наблюдается разлад деятельности различных органов и систем организма. В таком состоянии тренировки с

большими весами и объемами не должны проводиться. Попытка поднять большой вес может повлечь за собой травму. Необходимо срочно и резко снизить тренировочную нагрузку (объем и интенсивность) и провести комплекс мероприятий по восстановлению организма спортсмена.

#### **Естественные и гигиенические средства восстановления.**

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

Режим дня следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

Организация питания. Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки, в частности:

питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму;

пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности). Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса. **Использование естественных факторов природы.**

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами. Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

#### **Педагогические средства восстановления**

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро- и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

**Педагогические средства** - основные, поскольку нерациональное планирование тренировки нивелирует воздействие любых естественных, медико-биологических и психологических средств. Педагогические средства должны обеспечивать эффективное восстановление за счет рациональной организации всего процесса подготовки. Большое значение как средство активного отдыха, переключения и вместе с тем как средство повышения функциональных возможностей организма спортсмена имеет ОФП. ОФП, способствуя ускорению восстановительных процессов в организме спортсмена, расширяя функциональные возможности, позволяет осваивать более высокую специальную нагрузку.

Медико-биологические средства восстановления Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке. Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. Для спортсменов при двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона: Первый завтрак - 5% Зарядка Второй завтрак - 25% Дневная тренировка Обед - 35% Полдник - 5% Вечерняя тренировка Ужин - 30%

**Физические факторы.** Применение физических факторов основано на их способности неспецифической стимуляции функциональных систем организма. Наиболее доступны гидропроцедуры. Эффективность и направленность воздействия гидропроцедур зависит от температуры и химического состава воды. Кратковременные холодные водные процедуры (ванны ниже 33 градусов С, души ниже 20 градусов С) возбуждают нервную систему, тонизируют мышцы, повышают тонус сосудов и применяются утром до тренировки или после дневного сна. Теплые ванны и души (37-38 гр. С) обладают седативным действием, повышают обмен веществ и применяются после тренировки. Теплые ванны различного химического состава продолжительностью 10-15 мин рекомендуется принимать через 30-60 мин после тренировочных занятий или же перед сном. При объемных тренировках аэробной направленности рекомендуются хвойные (50 - 60 г хвойно-солевого экстракта на 15- л воды) и морские (2 - 4 кг морской соли на 150 л воды) ванны. После скоростных нагрузок хорошее успокаивающее и восстановительное

средство - эвкалиптовые ванны (50 - 100 мл спиртового экстракта эвкалиптовой настойки на 150 л воды). В практике спортивной тренировки широкое распространение и авторитет получили суховоздушные бани - сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70 гр.С и относительной влажности 10 - 15%) без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30-35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) - не более 20 - 25 мин. Пребывание в сауне более 10 мин при 90 -100гр.С нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150 - 160% по отношению к исходному. Каждый последующий заход должен быть короче предыдущего. После сауны спортсмену необходимо отдохнуть не менее 45 - 60 мин.

В том случае, когда требуется повысить или как можно быстрее восстановить пониженную работоспособность (например, перед повторной работой при двухразовых тренировках), целесообразно применять парную в сочетании с холодными водными процедурами (температура воды при этом не должна превышать +12 +15 гр.с).

**Массаж.** Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется конкретная методика восстановительного массажа. Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, однако, быть безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5 - 10 мин, после средних - 10 - 15 мин, после тяжелых - 15-20 мин, после максимальных - 20 - 25 мин. При выполнении массажа необходимы следующие условия: 1. Помещение, в котором проводится массаж, должно быть хорошо проветренным, светлым, теплым (температура воздуха 22 - 26 гр.С), при более низкой температуре массаж можно делать через одежду. 2. Перед массажем необходим теплый душ, после него - не очень горячая ванна или баня. 3. Руки массажиста должны быть чистыми, ногти коротко подстриженными. 4. Спортсмен должен находиться в таком положении, чтобы мышцы были расслаблены. 5. Темп проведения приемов массажа равномерный. 6. Растирания используют по показаниям и при возможности переохлаждения. 7. После массажа необходим отдых 1 - 2 часа.

#### **Фармакологические средства восстановления и витамины.**

Фармакологическое регулирование тренированности спортсменов проводится строго индивидуально, по конкретным показаниям и направлено на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными метаболитами или катализаторами реакций биосинтеза. Под их действием быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты, изменяются соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

1. Фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена. Тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты.

2. Необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата.

3. Продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки.

4. При адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма.

5. Недопустимо использование фармакологических средств восстановления, кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения.

Высокие тренировочные и соревновательные нагрузки сопровождаются угнетением иммунологической реактивности организма. Этот феномен объясняет снижение сопротивляемости организма спортсмена к простудным и инфекционным заболеваниям при достижении максимальной спортивной формы. В этот период мероприятия, направленные на повышение иммунитета, обуславливают эффективность остальных дополнительных воздействий, стимулирующих восстановительные процессы. Применение фармакологических средств (их планирование в подготовке спортсмена следует начинать с уровня квалификации не ниже мастера спорта) носит комплексный характер. Выбор их зависит от периода подготовки, объема и интенсивности нагрузки, индивидуальной переносимости, общего состояния спортсмена и других факторов. Применение фармакологических средств должно вестись на основе строгого графика под руководством врача.

ВСЕ ПРЕПАРАТЫ и СУБСТАНЦИИ ПРОВЕРЯЮТСЯ в  
«ЗАПРЕЩЕННОМ СПИСКЕ» «ВСЕМИРОГО АНТИДОПИНГОВОГО КОДАКСА»  
ВАДА.

### **Психологические средства восстановления.**

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение. С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций. В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания. В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо

представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств в домашних условиях.

## 8. Система контроля

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

1.1. На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «каратэ»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

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

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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.2. 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.

**. РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Таблица 9

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальное количество часов в неделю	Требования по ОФП и тех.подгот.	Выполнение норм ЕВСК	Мин. кол-во уч-ся в группе
Г Н П	До 1 года	7	6	Выполнение нормативов ОФП и СФП	3 юношеск.	12
	Свыше 1 года	8	9		2 – 1 юношеский	12
У Т Г	До 2 лет	11	12	О Ф П С Ф П Т Т П	3 взр.- 1 взрослый	8
	Свыше 2 лет	13	16		К М С	8
Г С С	До 1 года	16	20	С Ф П Т Т П Спортивные результаты	К М С М С	4
	Свыше 1 года	18	28		М С М С М К	4

**Примечание:** на спортивно-оздоровительном этапе учащиеся от 8 лет, имеющие необходимый стаж и выполнившие требования для зачисления в ГНП и УТГ, могут быть зачислены в соответствующие группы со следующего учебного года.

**Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки для зачисления и перевода в группы а этапе начальной подготовки по виду спорта «каратэ»**

Таблица 10

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,3	7,5
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.10	6.30
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,6	9,9
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

**ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ**

**(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА "КАРАТЭ"**

Таблица 11

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Челночный бег 3 x 10 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.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не более	
			30	25

2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Таблица 12

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры	девушки/ юниорки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "ката - группа"</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3 x 10 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 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
2.2.	Челночный бег 3 x 10 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

## 9. Методическая часть учебной программы

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих наивысших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4 – 6 лет, а высших достижений через 7 – 9 лет специализированной подготовки.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной подготовки:

- строгое преобладание задач, средств и методов тренировок детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов
- возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется
- непрерывное совершенствование качества технических действий
- соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движения в целом в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами)
- расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам движения их сочетание в единое целое). В данной программе предложены два метода обучения.

## 10. Учебный план

Многолетнюю подготовку от новичка до профессионала целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должны быть ориентированы в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (ГНП).

В процессе всех лет занятий необходимо рациональный режим, обеспечивать гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья.

Основой успеха у занимающихся являются приобретенные умения и навыки, всестороннее физическое развитие, совершенствование функциональных возможностей организма.

Из года в год неуклонно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

## **11. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

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

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

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

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

### **Основные задачи тренировки:**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

### **Основные методы тренировок:**

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный
- контрольный

### **Основные средства тренировок:**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики

- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ ( кихон )
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медика – восстановительные работы
- тестирование и медицинский контроль
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

### **Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.**

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

### **Правила соревнований**

Понятие о тактической правоте. 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 правоты в атаке. Определение правильности 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 сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **Значение и место ОФП в процессе тренировки.**

Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка.

Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 12 - 13 лет невозможно точно определить, в каком виде каратэ будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен.

Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Физическая подготовка разделяется на общую и специальную. Это разделение весьма условное, так как точно определить, где кончается общая, и где начинается специальная физическая подготовка практически невозможно, хотя есть и четко выраженные средства и методы общей и специальной подготовки. Важно, что и та и другая направлены к одной цели — спортивному совершенствованию.

В практике спортивной тренировки, общая физическая подготовка условно подразделяется на общеразвивающие упражнения (ОРУ) и упражнения ОФП (специфические упражнения с набивными мячами, камнями, ядрами, с отягощениями — штанга, вес партнера, упражнения на снарядах — перекладина, гимнастическая стенка, скамейка, конь).

Это делается для того, чтобы определить направленность занятий в недельных или месячных циклах тренировок и определенных периодах годового цикла.

Общеразвивающие упражнения применяются в каждом занятии и на всех этапах и периодах подготовки и большого изменения в дозировках не претерпевают.

А упражнения ОФП в тренировочных планах имеют значительные изменения в дозировках в зависимости от периода подготовки.

Значительное место упражнения ОФП занимают в подготовительном периоде, а в соревновательном применяются дифференцированно. В подводящих и соревновательных микроциклах упражнения ОФП сводятся до минимума, а в разгрузочных микроциклах, когда интенсивность тренировочных занятий по специальной физической подготовке снижается, - возрастает роль упражнений ОФП.

Возрастает роль упражнений ОФП и в объемных (нагрузочных) микроциклах, когда нет соревнований.

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, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

### **Практические задания**

#### **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.

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

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

#### **Упражнения для развития ловкости:**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

#### **Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и 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: кибэ-дачи, дзенцуцу-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: мае-гери, маваши-гери, уширо-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке). То же, 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.

### **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП проводятся в начале и конце учебного года.

#### **О Ф П**

- бег 30м
- челночный бег 3х10м
- бросок набивного мяча из-за головы (сидя)
- прыжок в длину с места
- подтягивание на перекладине
- наклон вперед (см)

#### **С Ф П**

- количество ударов передней и задней рукой за 10 сек – 12 - 15
- количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек – 17 - 19
- количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20
- отжимания за 30 сек – 21 - 24

#### **Т Т П**

- состоит из техники выполнения стоек, простых ударов руками и ногами, блоков. То же, но в передвижении.

**ГODOVОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ  
1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 14

РАЗДЕЛЫ	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего
О Ф П	12	12	12	12	11	12	12	12	12	10	-	5	122
С Ф П	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		--
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	-	7	87
Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	-	3	63
Инструкторская и судейская практика													--
Участие в спортивных соревнованиях													--
Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		--
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1		1	1		1			1	1			6
<b>Количество ауд.занятий, час</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>-</b>	<b>15</b>	<b>278</b>
Самостоятельная работа											24	10	34
<b>Всего за год, час</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>312</b>

## **12. ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ ( 9 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ )**

Занятия проводятся в течении всего календарного года. В каникулярное время спортсмены находятся и тренируются в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течении 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **О Ф П – практические занятия**

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

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Лыжный спорт.

**Спортивные игры :** футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

**Подвижные игры :** «пятнашки», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### **С Ф П – практические занятия**

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

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

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

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 2-3 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

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

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

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

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

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

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТТП**

### **О Ф П**

- бег 30м
- прыжок в длину с места
- челночный бег 3x10м
- подтягивание на перекладине
- бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя
- наклон вперед
- непрерывный бег 5 мин
- прыжок вверх (Абалаков)
- наклон вперед

### **С Ф П**

- «двойка» из каждой стойке в челноке – 20 сек – 18-21
- кизами-маваши-гери (круговой удар передней ногой) в мешок -20 сек – 20 – 22

- нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек – 16 – 19
- отжимания – 30 сек – 25 – 28
- задняя рука +передняя нога (цуки – маваши ) – 20 сек – 8 - 11

### **Контрольные нормативы по ТТП**

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

### **ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 15

РАЗДЕЛЫ	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего
О Ф П	13	13	13	13	8	11	13	13	13	7	-	13	130
С Ф П	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	22
Техническая подготовка	10	10	10	10	7	8	10	10	10	5	-	10	100
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	4	5	7	7	6	3	-	7	67
Инструкторская и судейская практика													--
Участие в спортивных соревнованиях													--
Интегральная подготовка	5	5	5	4	3	4	5	5	4	-	-	4	44
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1			1	1	1	1				7
<b>Количество ауд.занятий, час</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>17</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	<b>370</b>
Самостоятельная работа										10	36		46
<b>Всего за год, час</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>416</b>

### **13. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 1 – 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

### **( 12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ )**

Весь этап учебно-тренировочной группы составляет 4 года. Который делится на два подэтапа: 1-2 года обучения и 3 – 4 года обучения.

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в ГНП и выполнившего приемные нормативы по ОФП и СФП. Перевод на этом этапе осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

#### **Основные задачи:**

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
- приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период.

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

Основные показатели данного периода:

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

### **ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом.

Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД.

Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

### **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

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

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старших судей (рефери), судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

### **КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

**Подвижные игры:** эстафеты, «пятнашки».

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

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

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

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

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

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

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики : быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

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

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

### **О Ф П**

- бег 30м
- толкание набивного мяча (2кг)
- прыжок в длину с места
- челночный бег 3x10м
- наклон вперед
- подтягивание на перекладине
- бег 5 мин
- прыжок вверх (Абалаков)

### **С Ф П**

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25
- отжимания – 30 сек – 29 – 31
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 – 23
- цуки-маваши - 20 сек – 12 – 15
- круговые удары передней ногой в мешок – 20 сек – 23 – 25
- скакалка – 1 мин – 200 – 227

- кувырок – 30 сек – 20 - 24

**Т Т П**

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
1-2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (12 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 16

РАЗДЕЛЫ	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего
<b>О Ф П</b>	15	15	15	15	12	13	15	15	13	7	-	15	150
<b>С Ф П</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	4	44
Техническая подготовка	12	12	12	12	9	12	12	12	10	7	-	12	122
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	12	11	11	10	11	11	12	11	6	-	11	117
Интегральная подготовка	8	8	8	8	7	8	8	8	8	4	-	8	83
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	11
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	1	2	2	2	2	-	-	-	17
<b>Количество ауд.занятий, час</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>-</b>	<b>52</b>	<b>555</b>
Самостоятельная работа										21	48		69
<b>Всего за год, час</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>45</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>624</b>

## **14. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

При планировании годового цикла для спортсменов данного этапа в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня ОФП и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

### **Содержание этапа:**

Правила соревнований: детальное изучение всех пунктов правил. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Судейство соревнований в качестве младших и старших судей. Подготовка место соревнований согласно требованиям правил.

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ. ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольное. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дефиницированный (с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях).

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений б/партнера в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приемов в учебных боях, подбор заданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

### **ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОСТРОЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

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

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Иногда работа по индивидуальным планам, составленным тренером.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.**

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

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемы ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Тактически грамотное построение боя. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведет в счете. Если в результате небольшой травмы, спортсмену придется бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными школами. Участие в соревнованиях областного и Российского масштаба.

## **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ:**

### **Т Т П**

По технической подготовке оценивается техника исполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба.

Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

### **О Ф П**

- бег 30м
- челночный бег 3х10м
- прыжок в длину с места (см)

- подтягивание на перекладине
- метание набивного мяча из-за головы (2кг)
- наклон вперед
- бег на месте в максимальном темпе (кол-во шагов за 10 сек)
- прыжки с прибавками

### С Ф П

- «двойки и тройки» по 20 сек на стойку – 26 – 29
- задняя рука + передняя нога (цуки-маваши) – 20 сек – 16 – 19
- отжимания – 30 сек – 32 – 35
- кувырок – 30 сек – 25 – 27
- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 26 – 29
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 24 – 26

## ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (14 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица 17

РАЗДЕЛЫ	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего
О Ф П	16	16	16	16	15	16	16	16	16	16	-	16	175
С Ф П	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	-	5	52
Интегральная подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	-	9	97
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	-	13	143
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	14	12	12	12	12	12	12	13	12	-	13	136
Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1	1	2	1	-	-	2	13
Участие в спортивных соревнованиях	2	1	1	2	2	1	2	1	1	-	-	-	13
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	-	2	19
<b>Количество ауд.занятий, час</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>53</b>		<b>60</b>	<b>648</b>
Самостоятельная работа										20	60		80
<b>Всего за год, час</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>73</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>728</b>

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА  
4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (18 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 17

РАЗДЕЛЫ	сент	окт	нояб	дек	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего
О Ф П	16	16	16	16	13	16	16	16	16	10	--	16	167
С Ф П	12	12	12	12	10	12	12	12	11	8	--	12	125
Интегральная подготовка	13	13	13	13	10	13	13	13	12	7	--	13	133
Техническая подготовка	13	13	13	13	12	13	13	13	13	13	--	13	142
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	19	16	19	19	19	18	14	--	19	200
Инструкторская и судейская практика	3	3	2	3	2	2	3	3	2	1	-	1	25
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	1	2	2	2	2	-	-	-	17
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	3	3	2	2	3	3	2	1	-	1	24
<b>Количество ауд.занятий, час</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>54</b>	<b>--</b>	<b>75</b>	<b>833</b>
Самостоятельная работа										24	79		103
<b>Всего за год, час</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>81</b>	<b>66</b>	<b>79</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>79</b>	<b>75</b>	<b>936</b>

**15. ЭТАП СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
( 20 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ )**

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основное время отводится на технико-тактическую и специальную физическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую практику. Также уделяется время и на восстановительные мероприятия, медицинское обследование. Ну и, конечно же, участие в Российских и Международных соревнованиях.

**ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макро и микроциклах. Нормативы по видам подготовки. Составление индивидуальных планов подготовки. Учет в спортивной тренировке. Самоконтроль в процессе занятий спортом, систематический врачебный контроль. Измерения и тестирование во время тренировок и

во время восстановления. Показатели работы сердца. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, разделы. Учетная карта с тренировочными и соревновательными нагрузками. Пульсовая диагностика.

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Основные группы восстановительных средств:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Поскольку каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание привыкания к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в тренировочном дне, микроцикле и на более длительном протяжении времени.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях ( районного и областного масштаба ) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

## **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

### ***Практические занятия. ОФП.***

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

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развития способностей проявлять силу в различных движениях.

### **1 Увеличение мышечной массы:**

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

- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д. ). Тоже на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа

в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

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

## **2. Развитие способности проявлять силу в различных движениях:**

- упражнения со штангой. Интенсивность 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подходах. Отдых 2-5 минут. Делать 2 раза в неделю.

- те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ЛОВКОСТЬ И КООРДИНАЦИЮ**

Кувырки, перекаты, вращения,

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

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ВЫНОСЛИВОСТЬ**

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

## **УПРАЖНЕНИЯ НА ГИБКОСТЬ**

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

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ**

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке. Выведение на коронный прием. «Самбоновская» техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски), за которую дают максимальное количество баллов – 3.

Встречные удары ногой в голову. Те же удары, но в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки с левшой. Бросковая техника на ближней дистанции.

**Интегральная тренировка:** работа на снарядах-1 минута. Далее без отдыха 1 минута борьбы и также без отдыха 1 минута спарринг.

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

### **Работа 2 и 3 номером:**

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

- 3 номер: атака – выход из атаки – встреча. Или атака – выход из атаки – встреча – подхват.

- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

**Интервальная работа:** работает в группах по 4 человека. Работа проходит через среднего. То есть через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем

тот кто средний он работает без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.

- работа на укороченной площадке

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

- работа против высокого и маленького роста соперника

- работа против соперника, работающего преимущественно ногами

- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

- участие в Российских и Международных соревнованиях.

- проведение учебно-тренировочных сборов с различными командами

- выполнение контрольных нормативов

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

### **О Ф П**

- подтягивание на перекладине

- челночный бег 3x10м

- прыжок в длину с места

- прыжки с прибавками

- толкание набивного мяча

- наклон вперед

- бег 30 м

- бег на месте в максимальном темпе за 10 сек

### **С Ф П**

- «двойки и тройки» в челноке по 20 сек на стойку – 32 и больше

- задняя рука + передняя нога ( цки-маваши) – 20 сек – 23 и больше

- отжимания – 30 сек – 38 и больше

- кувырок – 30 сек – 29 и больше

- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 32 и больше

- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 28 и больше

- скакалка – 1 мин – 240 и больше

### **Т Т П**

Работа 1,2 и 3 номерами. Сложные комбинационные техники с разными соперниками.

Работа в последние 30, 20, 10 сек

Также проводится тестирование спортсменов по следующим параметрам:

- ЧСС во время нагрузки и после нее

- АД во время нагрузки и после нее

-ЭКГ

- измеряется латентное время двигательной реакции

- психологические тесты

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ЭТАПА СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ  
(24 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

Таблица 18

РАЗДЕЛЫ	сент	окт	нояб	дек	январ	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	всего
О Ф П	15	15	15	15	12	15	15	15	14	10	-	15	156
С Ф П	19	19	19	19	17	18	19	19	18	14	-	19	200
Интегральная подготовка	23	23	23	23	21	22	23	23	22	18	-	23	244
Техническая подготовка	13	13	13	13	11	12	13	13	12	7	-	13	133
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	25	25	25	25	24	25	25	25	25	18	-	25	267
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	--	3	33
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	--	2	22
Медицинское обследование, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	5	5	6	5	5	6	5	5	3	--	5	56
<b>Количество ауд.занятий, час</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>95</b>	<b>102</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>101</b>	<b>75</b>	<b>--</b>	<b>105</b>	<b>1111</b>
Самостоятельная работа										31	106		137
<b>Всего за год, час</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>106</b>	<b>95</b>	<b>102</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>101</b>	<b>106</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>1248</b>

\*Для групп СС распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

**16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "каратэ",** содержащим в своем наименовании словосочетание "весовая категория" (далее - "весовая категория"), "командные соревнования" (далее -

"командные соревнования"), а также спортивных дисциплин "ката", "ката - группа" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "каратэ" и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этапе совершенствования спортивного мастерства - спортивного разряда "кандидат в мастера спорта".

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "каратэ", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертого года спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

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

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Материально-технические условия реализации Программы. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с [приказом](#) Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 21

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 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 (12 х 12 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	комплект	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

обеспечение спортивной экипировкой ([приложение N 13](#) к ФССП):

Таблица № 22

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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
1	Костюм для каратэ ("каратэги")	штук	на занимающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5	Пояс (синий и красный)	комплект	на занимающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6	Футболка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные соревнования"											

7	Жилет защитный	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10	Протектор груди женский	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11	Протектор зубной (капа)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимаю щегося	-	-	1	2	1	1	1	1

обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;

обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий.

медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 17. Кадровые условия реализации Программы:

##### **Требования к образованию и обучению:**

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

##### **Требования к опыту практической работы:**

Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

##### **Особые условия допуска к работе:**

Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации<sup>3</sup>

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований)<sup>4</sup> Прохождение инструктажа по охране труда<sup>5</sup>

уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519) (далее - Приказ N 191н), профессиональным **стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) (далее - Приказ N 237н), или Единым квалификационным **справочником** должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054) (далее - ЕКСД).

непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации:

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта "каратэ", а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по четвертый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

18. Информационно-методические условия реализации Программы

---

(указываются применяемые комплексы информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, а также перечень информационно-методического обеспечения)

## Список литературы

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт,1977
5. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
6. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
7. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.
8. Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 576 с.
9. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
11. Накаяма М. Лучшее каратэ. /11 томов. / Перевд с английского Коломарова В.И. – М. Научно-Издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
12. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
14. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999, - 99с.
15. Садовский Е. О концепциях координационной подготовки в единоборствах / Метериалы Международного конгресса «Человек в мире спорта». – М., 1998.
16. Тадески М Искусство бросков / пер. с англ. Бондарева Ю. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 248 с.
17. Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры,

- спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.
18. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
19. Фомин В.П., Линдер И.Б., Диалог о боевых искусствах Востока. - М.: Молодая гвардия, 1990.
20. Фунакоши Гичин Каратэ-До Ньюмон. /Перевод с английского Константиновой Н. – Роств н/Д «Феникс», 1999. – 160с.
21. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
22. Шахов Ш. К. Программирование физической подготовки единоборцев. – Махачкала, 1997

**Программа по каратэ для системы дополнительного образования детей**  
(детско-юношеских спортивных школ). – Ставрополь 2023.- 67 с.

Допущено к использованию в учреждениях  
дополнительного образования спортивной направленности

© Коллектив авторов, 2023

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654927

Владелец Зименс Виталий Андреевич

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026