

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД-КУРОРТ АНАПА

ПРИНЯТА

на педагогическом совете
МБУ ДО СШ № 5
Протокол № 4 от «27» августа 2024г

УТВЕРЖАЮ

Директор МБУ ДО СШ № 5
А.В. Ким
приказ № 50 от «13» сентября 2024г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
«Всестилевое каратэ »**

Срок реализации: НП -2 года, УТ- 4 года, ССМ-ВСМ бессрочно

Возрастная категория: от 10 лет

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID номер программы в Навигаторе: 60821

Авторы – составители:

Кощев Д.В., зам.директора по УСР

Дрияева А.Ю., методист

г.-к. Анапа 2024 г.

Содержание

I	Общие положения.....	3
1.2	Цель программы.....	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ».....	7
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы	8
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	9
2.3	Виды (формы) обучения	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план.....	14
2.5	Календарный план воспитательной работы.....	16
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	19
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25
III	Система контроля.....	30
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	30
3.2	Оценка результатов освоения Программы	31
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	32
3.4.	Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам	39
IV	Рабочая программа по виду спорта.....	41
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с учетом учебно-тематического плана по каждому этапу спортивной подготовки	42
4.2.	Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта всестилевое каратэ.....	66
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «Всестилевое каратэ».....	74
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	77
6.1	Материально-технические условия реализации программы	78
6.2	Кадровые условия реализации Программы	82
6.3	Информационно-методические условия реализации Программы.....	83

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке всестилевого каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 № 1068¹ (далее – ФССП).

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вид спорта «Всестилевое каратэ»

Наименование вида спорта	Номер –код вида спорта							Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
	090	000	1	4	1	1	Я		090	001	1	8	1	1	Ю
Всестилевое каратэ	090	000	1	4	1	1	Я	ОК - весовая категория 38 кг	090	001	1	8	1	1	Ю
								ОК - весовая категория 40 кг	090	002	1	8	1	1	Н
								ОК - весовая категория 42 кг	090	003	1	8	1	1	Н
								ОК - весовая категория 45 кг	090	004	1	8	1	1	Н
								ОК - весовая категория 47 кг	090	005	1	8	1	1	Н
								ОК - весовая категория 50 кг	090	006	1	8	1	1	Н
								ОК - весовая категория 52 кг	090	007	1	8	1	1	Н
								ОК - весовая категория 55 кг	090	008	1	8	1	1	С
								ОК - весовая категория 57 кг	090	009	1	8	1	1	Д
								ОК - весовая категория 58 кг	090	010	1	8	1	1	С
								ОК - весовая категория 60 кг	090	011	1	8	1	1	Я
								ОК - весовая категория 62 кг	090	012	1	8	1	1	А
								ОК - весовая категория 63 кг	090	013	1	8	1	1	С
								ОК - весовая категория 65 кг	090	014	1	8	1	1	А
								ОК - весовая категория 67 кг	090	015	1	8	1	1	Н
								ОК - весовая категория 68 кг	090	016	1	8	1	1	Я
								ОК - весовая категория 70 кг	090	017	1	8	1	1	Я
								ОК - весовая категория 70+ кг	090	018	1	8	1	1	Б
								ОК - весовая категория 73 кг	090	019	1	8	1	1	А
								ОК - весовая категория 75 кг	090	020	1	8	1	1	Ф
								ОК - весовая категория 78 кг	090	021	1	8	1	1	А
								ОК - весовая категория 80 кг	090	022	1	8	1	1	А
								ОК - весовая категория 83 кг	090	023	1	8	1	1	А
								ОК - весовая категория 90 кг	090	024	1	8	1	1	А
								ОК - весовая категория 90+ кг	090	025	1	8	1	1	А
								ОК - абсолютная категория	090	026	1	8	1	1	Я

¹(зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022г, регистрационный № 71696).

									ОК - командные соревнования	090	027	1	8	1	1	Я
									ОК - ката - годзю-рю	090	028	1	8	1	1	Я
									ОК - ката - вадзю-рю	090	029	1	8	1	1	Я
									ОК - ката - ренгокай	090	030	1	8	1	1	Я
									ОК - ката - группа	090	031	1	8	1	1	Я
									ОК - ката - бункай	090	032	1	8	1	1	Я
									ОК - двоеборье	090	033	1	8	1	1	Я
									ПК - весовая категория 35 кг	090	034	1	8	1	1	Н
									ПК - весовая категория 40 кг	090	035	1	8	1	1	Н
									ПК - весовая категория 45 кг	090	036	1	8	1	1	Н
									ПК - весовая категория 50 кг	090	037	1	8	1	1	Н
									ПК - весовая категория 55 кг	090	038	1	8	1	1	С
									ПК - весовая категория 60 кг	090	039	1	8	1	1	Я
									ПК - весовая категория 65 кг	090	040	1	8	1	1	Я
									ПК - весовая категория 70 кг	090	041	1	8	1	1	Я
									ПК - весовая категория 75 кг	090	042	1	8	1	1	Ф
									ПК - весовая категория 75+ кг	090	043	1	8	1	1	Б
									ПК - весовая категория 80 кг	090	044	1	8	1	1	Ф
									ПК - весовая категория 85 кг	090	045	1	8	1	1	А
									ПК - весовая категория 90 кг	090	046	1	8	1	1	А
									ПК - весовая категория 90+ кг	090	047	1	8	1	1	А
									ПК - весовая категория 95 кг	090	048	1	8	1	1	Ю
									СЗ - весовая категория 36 кг	090	049	1	8	1	1	Д
									СЗ - весовая категория 39 кг	090	050	1	8	1	1	Н
									СЗ - весовая категория 42 кг	090	051	1	8	1	1	Н
									СЗ - весовая категория 45 кг	090	052	1	8	1	1	Н
									СЗ - весовая категория 48 кг	090	053	1	8	1	1	С
									СЗ - весовая категория 51 кг	090	054	1	8	1	1	С
									СЗ - весовая категория 54 кг	090	055	1	8	1	1	С
									СЗ - весовая категория 57 кг	090	056	1	8	1	1	Я
									СЗ - весовая категория 60 кг	090	057	1	8	1	1	Я
									СЗ - весовая категория 64 кг	090	058	1	8	1	1	Я
									СЗ - весовая категория 68 кг	090	059	1	8	1	1	Я
									СЗ - весовая категория 72 кг	090	060	1	8	1	1	Я
									СЗ - весовая категория 76 кг	090	061	1	8	1	1	Я
									СЗ - весовая категория 76+ кг	090	062	1	8	1	1	Б
									СЗ - весовая категория 80 кг	090	063	1	8	1	1	Ф
									СЗ - весовая категория 85 кг	090	064	1	8	1	1	Ф
									СЗ - весовая категория 90 кг	090	065	1	8	1	1	А

										СЗ - весовая категория 90+ кг	090	066	1	8	1	1	А
										СЗ - ката - соло	090	067	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - соло с предметом	090	068	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - пара	090	069	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - пара с предметами	090	070	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - группа	090	071	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - группа смешанная	090	072	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - группа смешанная с предметами	090	073	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - группа - приемы ногами	090	074	1	8	1	1	Я
										СЗ - ката - самооборона (2 человека)	090	075	1	8	1	1	Б
										СЗ - ката - самооборона (4 человека)	090	076	1	8	1	1	Б

Программа разработана МБУ ДО СШ № 5 (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденной приказом Минспорта России от 23 ноября 2022 года № 1068, а также следующих нормативных правовых актов:

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

- Методические рекомендации Минспорта Российской Федерации от 11.08.2023г. № АМ-02-09/13180 «По организации деятельности организации, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта (*ч. 1 ст. 84 Федерального закона № 273-ФЗ*).

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) этап начальной подготовки (далее — НП);
- 2) учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ);
- 3) этап совершенствования спортивного мастерства (далее — ССМ);
- 4) этап высшего спортивного мастерства (далее — ВСМ).

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

- отбор одаренных детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе во всестилевом каратэ;
- освоение этапов подготовки, в том числе с учетом дальнейшего обучения по образовательным программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей к поступлению в профессиональные образовательные организации в области физической культуры и спорта.

Цель программы заключается в эффективной организации процесса спортивной подготовленности занимающихся в соответствии с задачами этапов обучения по программе.

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

Для достижения высокой степени готовности к ведению эффективного поединка в Организации предусмотрена программа спортивной подготовки. Спортивная подготовка – это тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки каратистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе № 5 на двух этапах:

□ Этап начальной подготовки

На него зачисляются дети с 10 лет, прошедшие индивидуальный отбор в соответствие с контрольными нормативами (Таблица № 8), установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – всестилевое каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- отбор способных к занятиям всестилевым каратэ детей;
- овладение основами техники и тактики всестилевого каратэ;
- формирование устойчивого интереса и мотивации к систематическим тренировкам;
- разносторонняя физическая подготовка, формирование основ спортивного характера;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами всестилевого каратэ.

□ Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к всестилевым каратэ спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица № 9) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение общей и специальной физической подготовки;
- углубленная техническая подготовка;
- изучение индивидуальных и групповых тактических действий;
- индивидуализация подготовки, воспитание волевых качеств;
- приобретение соревновательного опыта.

Всестилевое каратэ – вид спорта, объединяющий различные направления и школы каратэ для осуществления соревновательной деятельности в спортивных поединках (кумитэ) по принципу разновидностей контакта с соперником: ограниченный контакт (ОК); полный контакт (ПК); неограниченный контакт зоны

поражения в средствах защиты (СЗ), с ограничением зоны поражения.

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

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

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	от 10	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	от 12	от 8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формируется учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося (пп. 4.1. Приказа № 634);
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Всестилевое каратэ» (п.36 и п. 42 Приказа № 1144н).

2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (пп.4.2. Приказа № 634).

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного ФССП по виду спорта (пп.4.3. Приказа № 634).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Подлежащие безусловному выполнению минимальные этапные требования к объему тренировочного процесса установлены ФССП (Таблица № 2).

Таблица № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-14	16
Общее количество часов в год	234	312	520-728	832

Минимальный объем соревновательной деятельности составляет (в течение годичного цикла спортивной подготовки):

участие в контрольных соревнованиях: 3 раза – до трех лет подготовки на УТ, 2 раза – свыше трех лет подготовки на УТ, 2 раза – на ЭНП;

участие в отборочных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТ, 2 раза – свыше 2 лет подготовки на УТ;

участие в основных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 2 раза – свыше 2 лет подготовки на УТ.

Программа рассчитана на 52 недели, учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

Учебно-тренировочные занятия: очные, очно-дистанционные, групповые, с индивидуальным подходом, по индивидуальному учебному плану.

Дистанционные и электронные технологии для данной программы, применимы только в разделах теоретической подготовки и общей физической подготовки. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564>

Интеграция с очным и дистанционными формами обучения путем совершенствования и развития их позволит качественно улучшать образовательный процесс, делать его более мобильным, разнообразным и доступным.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (*пн. 15.2 главы VI ФССП по виду спорта*).

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час (*п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском; (*пн. 3.7. Приказа № 634*).

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий,
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*пн. 3.8 Приказ № 634*).

Учебно-тренировочные мероприятия:

Учебно-тренировочные мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (*п. 19 ст. 2 Федерального закона № 329-ФЗ*).

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов) (*п. 39 Приказа № 999*).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице ниже.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	

	для комплексного медицинского обследования			
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3 -кратного численного состава команды (от количества категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «всестилевое каратэ» (с учетом пп. 3.5 Приказа № 634).

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п.5 главы III ФССП по виду спорта).

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	4	5	6	6
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	3	3

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании (*п. 7 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329ФЗ*).

Работа по индивидуальным планам

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях (*пн. 15.3 главы VI ФССП по виду спорта*).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации (*пн. 3.4 Приказа № 634*).

Индивидуальное планирование подготовки спортсменов основано на принципах программно-целевого подхода. Сначала определяются цели подготовки, потом намечаются пути их реализации, а затем определяются средства и методы подготовки. Типовая структура плана подготовки:

- цели, задачи, подготовки;
- системы мероприятий;
- ресурсное обеспечение;
- механизм реализации;
- контроль и управление программой;
- ожидаемая эффективность программы и критерия оценки.

При разработке Программы учитывались модельные характеристики соревновательной деятельности обучающихся (в измеряемых величинах) важно планировать динамику состояния спортсмена - параметры подготовленности, от которых зависит спортивный результат в главном старте (стартах).

План подготовки на год разрабатывается на основе ранее выполненных нагрузок и достигнутых изменений в компонентах подготовленности обучающегося. Для каждого этапа мезоцикла подготовки ставится конкретная задача по изменению компонентах подготовки. Проводится планирование наиболее эффективных средств тренировки (их сочетание) в рамках отдельного тренировочного занятия, микро - и мезоцикла.

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле представлен в таблице ниже.

№п/п	Операция	Организационно-методические указания
1	Определение главных соревнований	На основе стратегии выступлений в соревнованиях на предстоящий сезон
2	Выделение периодов и этапов подготовки	С учетом календаря соревнований и соблюдение специфических принципов спортивной подготовки
3	Разграничение циклов подготовки (в зависимости от этапов)	Учитывается направленность подготовки и продолжительность циклов
4	Планирование тестирующих процедур	С направленностью на коррекцию методик подготовки, подведение итогов тренировочных этапов
5	Определение сроков учебно-тренировочных сборов	Постановка задач, планирование сроков, место проведения
6	Определение сроков комплексных обследований	В соответствии с направленностью этапов подготовки
7	Дозирование интегральных характеристик нагрузки в месяц	Распределение средств подготовки (основных и дополнительных)
8	Планирование динамики нагрузки в годичном цикле	Корректировка плана с учетом многолетней динамики нагрузки и состояние подготовленности спортсмена

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год (Таблица № 3).

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет					
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	10	12	14	16			

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2	2	2-3	2-4		
		Наполняемость групп (человек)					
		12			8-10		
1.	Общая физическая подготовка	98	132	176	210	237	204
2.	Специальная физическая подготовка	42	52	114	126	162	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	24	30	46
4.	Техническая подготовка	72	88	142	174	203	258
5.	Тактическая подготовка	2	4	12	12	14	16
	Теоретическая подготовка	14	26	42	46	48	52
	Психологическая подготовка	2	4	4	4	4	6
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	14	30
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	4	8	12	12	26
	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	832

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. (Указан при включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки) *(пн. 15.1 главы VI ФССП по виду спорта)*.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся. *(пн. 3.1 Приказа № 634)*.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут). *(пн. 3.2 Приказа № 634)*.

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

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

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия *(п.3.3 Приказа № 634)*.

2.5. Календарный план воспитательной работы

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

План воспитательной работы содержит групповую и индивидуальную работу с обучающимися, профессиональную ориентацию обучающихся, научную, творческую, исследовательскую работу, проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих мероприятий, план организации встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими спортсменами, тренерами в области физической культуры и спорта.

План воспитательной работы включает направления: освоение духовных и культурных ценностей, уважение к истории и культуре, семейным ценностям; стимулирование творческой активности и адаптации, социализации обучающихся в обществе; воспитание гражданской ответственности и порядочности; патриотичности, формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения; развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года

2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных	В течение года

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (*ч. 1 ст. 26 Федерального закона ЛФ 329-ФЗ*).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. (*ч. 2 ст. 26 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (*п. 4 ч. 2 ст. 343 Федерального закона № 329-ФЗ*).

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, 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 допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео

	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	«Запрещенный список»»»		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная а»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса — это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

	Участие в региональных анти допинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
--	---	---------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Одной из задач Организации является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по всестилевому каратэ.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Учащиеся УТ должны овладеть принятой во встилевом каратэ терминологией и уметь проводить строевые и порядковые упражнения, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Уметь выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

На тренировочном этапе необходимо научить юных спортсменов самостоятельному ведению дневника тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрации результатов тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание надо уделять анализу соревнований. Спортсмены должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Тренировочный этап 1-3 годы обучения:

1. Составление комплексов общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений и проведение разминки по заданию преподавателя.

2. Обучение пройденным общеподготовительным и специально-подготовительным упражнениям, простейшим технико-тактическим действиям и приёмам боя.

3. Участие в судействе тренировочных и соревновательных схваток, в судействе соревнований (в роли помощника тренера).

Тренировочный этап 4-5 года обучения:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по всестилевому каратэ.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Этапы ССМ и ВСМ:

1. Составление конспектов тренировочных занятий и проведение занятий по конспекту. Составление учебно-тренировочного сбора.

2. Участие в судействе в качестве бокового судьи, арбитра, судьи-секундометриста, судьи-информатора (во время проведения показательных выступлений).

3. Организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.

4. Составление положения соревнований.

5. Оформление судейской документации.

6. Изучение особенностей судейства соревнований по вестилевому каратэ.

7. Освоение критериев оценки технических действий в схватке.

Планы инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Инструкторская практика:			

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение) (п. 42 Приказа № 999).

Неотъемлемой составной частью каждого плана тренировки должно быть использование средств восстановления. Все многочисленные средства восстановления подразделяются на три группы: педагогические, психологические, медико-биологические.

Педагогические средства восстановления

Наиболее естественными из всех используемых средства восстановления являются педагогические. Применение этих средств предполагает, как использование отдельных упражнений (бег трусцой, ходьба, плавание, упражнения на гибкость, расслабление и пр.), так и грамотное построение тренировки в занятии, микро-, мезо- и макроциклах. О правильном использовании педагогических средств можно говорить, когда у спортсмена после серии занятий отмечается нарастание тренированности и повышение

работоспособности за счет выполнения нагрузки и накопления энергетических ресурсов. Этого можно достигнуть лишь умелым сочетанием различных по характеру и величине нагрузок с интервалами восстановления, обеспечиваемого переключением на другой вид деятельности или варьированием параметров работы. Ускорению течения восстановительных процессов у каратистов способствуют упражнения ОФП, выполняемые в конце тренировки. В микроцикле утомление у занимающихся быстрее накапливается при такой схеме построения, когда в смежных днях недели планируется одинаковая по направленности работа, например, понедельник - развитие скоростных качеств, вторник - развитие скоростных качеств. Для повышения работоспособности каратистов при построении микроциклов необходимо наряду с повышением нагрузки планировать и ее снижение в середине или конце недели. Аналогичным образом в мезоциклах тренировки наряду с возрастанием нагрузки в одном - трех микроциклах нужно предусматривать ее снижение в разгрузочном микроцикле.

Педагогические средства восстановления являются основными, поскольку нерациональное планирование тренировки невозможно восполнить воздействием любых психологических, медико-биологических средств, какими бы эффективными они ни были.

Психологические средства восстановления

К психологическим средствам относятся:

- аутогенная тренировка;
- психопрофилактика;
- психомышечная тренировка, внушение, мышечная релаксация, сон, отдых;
- психорегулирующая тренировка, активизирующая терапия, специально отвлекающие факторы, интенсивный индивидуальный или коллективный отдых, исключение отрицательных эмоций.

Применение психологических средств позволяет снизить уровень нервно-психического напряжения и уменьшить психическое утомление. Методика их использования, описанная во многих источниках, базируется на самовнушении, благодаря которому спортсмен приводит себя в состояние дремоты с ощущением тепла, расслаблением мускулатуры, регулированием деятельности вегетативной нервной системы.

Психологические средства восстановления применяются в тренировочных группах и особенно в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баромассаж), спортивные растирки, гидро - и бальнеопроцедуры, физиотерапию, курортотерапию, фармакологические и растительные средства.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом, и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоциклах

тренировки, частотой участия в соревнованиях. Характер восстановления зависит от возраста, состояния здоровья спортсмена в данный момент, уровня его подготовленности, влияния внешней среды.

В связи с этим выбор восстановительных средств в том или ином случае должен быть индивидуальным для каждого спортсмена.

Охарактеризуем основные из медико-биологических средств восстановления. Главным средством восстановления и повышения работоспособности спортсменов является питание. Период тренировочного процесса спортсмена совпадает с формированием всех органов и систем растущего организма детей, подростков, юношей. Между тем, как показывает практика, проблеме питания зачастую не уделяется должного внимания ни самими занимающимися, ни тренерами.

Вследствие применения серии больших нагрузок или частого участия в соревнованиях у спортсменов может наблюдаться перевозбуждение или угнетение нервной системы, отражающееся на работоспособности спортсменов.

Отметим, что восстановительные мероприятия приведут к желаемому эффекту только при их соответствии функциональному состоянию организма спортсменов, которое тренер должен уметь оценивать.

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

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

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

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время,

отводимое на восстановление организма. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм юного спортсмена.

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

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме (для учащихся этапа спортивного совершенствования) необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале или в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

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

Примерные комплексы основных средств восстановления

1. После утренней зарядки:

Влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем, гигиенический душ.

2. После тренировочных нагрузок:

Индивидуальные комплексы средств, рекомендуемые индивидуально врачом примерно в следующих сочетаниях:

- массаж, УВЧ-терапия, тёплый душ;
- сауна, массаж;
- сауна, бассейн.

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
----------------------------	-------------	------------------

Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной СПЕЦИИИЗЦИИ) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п.4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие

проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (*п. 8 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска, обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (*п. 36 Приказа № 1144н*).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (*п. 42 Приказа № 1144н*).

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения Программы

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «всестилевого каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «всестилевого 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 «всестилевого 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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.2. 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (п.5 Приказ № 634).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося СШ осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации) (п. 3.2 ст. 84 Федерального закона ЛФ 273-ФЗ).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «Всестилевое каратэ» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 главы II ФССП по виду спорта).

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
			не менее		не менее	

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			5		4	

Контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	160	145
			не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20

3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	20	15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
свыше трех лет			спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Но матив	
			юноши/ юнио ы	девушки/ юнио ки
1. нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
				5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в оре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+8	+9
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170

1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за мин	количество раз	не менее	
			40	36
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
				18.00
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ок - ката - годзю- ю», «ОК - ката - вадо- ю», «ОК - ката- енгокай», «ОК - ката - па»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
				5,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+6	+8

2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			16.00	18.30
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			12	10

3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
				8
3.3.	Удары по снаряду руками за 60 с	количество раз	не менее	
			70	60
3.4.	Удары по снаряду ногами за 60 с	количество раз	не менее	
			40	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю- ю», «ОК - ката - вадо- ю», «ОК - ката- енгокай», «ОК - ката - па»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки за 30 с	количество раз	не менее	
			20	16
4.2.	Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя ногами	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный аз яд «кандидат в мастера спорта»			

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

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 4,3	
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00	
1.4.	Сгибание и разгибание рук в поре лежа на полу	количество раз	не менее 44	17
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее +13	+16
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	8,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 48	43
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	17.30
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00	
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю- ю», «ОК - ката - вадо- ю», «ОК - ката - енгокай», «ОК - ката - уппа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
				16

2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+13	+16
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за мин	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
				16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками (за 10 с)	количество аз	не менее	
			20	16
3.2.	Удары по снаряду ногами (за 10 с)	количество аз	не менее	
			12	10
3.3.	Удары по снаряду руками (за 60 с)	количество	не менее	
			80	60
3.4.	Удары по снаряду ногами (за 60 с)	количество раз	не менее	
			60	50
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ок - ката - годзю- ю», «ОК - ката - вадю- ю», «ОК - ката - енгокай», «ОК - ката - пша»				
4.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки (за 30 с)	количество раз	не менее	
				24
		м	не менее	

	Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		10	8
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

3.4. Перечень тестов (примерный минимум) по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками по этапам

Перечень вопросов для оценки результатов освоения Программы

Этап начальной подготовки 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны? 2. Сила это? 3. Кто основал стиль Косики каратэ? 4. Регулярное закаливание способствует? 5. Гигиена – это наука?
Этап начальной подготовки 2 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Изначально каратэ имело три цвета пояса: черный, коричневый и ? 2. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это? 3. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах? 4. Значение углеводов в питании? 5. Выносливость это?
Этап начальной подготовки 3 год обучения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Родина каратэ? 2. Лучшим материалом для изготовления одежды является? 3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей? 4. Ловкость это? 5. Для ухода за зубами используют?

<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Название ударной части кулака для удара ГЯКУ ЦКИ?. 2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся? 3. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе "анаэробного гликолиза" при занятии спортом? 4. Закаливание – это? 5. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как называется Прямой удар ногой в голову. 2. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее. 3. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена? 4. Гедан-бараи- это ? 5. Личная гигиена – это?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Название основной фронтальной стойки с опорой на переднюю ногу? 2. Дзуки- это? 3. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь? 4. В какое время лучше всего принимать солнечные ванны летом? 5. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «спортивная форма»? 2. Техническая подготовка – это? 3. Методы спортивной подготовки? 4. Чтобы избежать травмирования во время занятий всестилевым каратэ, какие необходимо соблюдать требования? 5. Что такое допинг-контроль?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель спортивной тренировки? 2. Тактическая, соревновательная подготовка – это? 3. Структура учебно-тренировочного занятия? 4. Оказание первой помощи при растяжении? 5. Почему допинг запрещен в спорте?

IV. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

Современное представление о планировании годовых циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный

повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В);

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала каратэ.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико- тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два типа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные поединки. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

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

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

Физические упражнения *прямого влияния* должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в каратэ (маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции).

Обычно общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения. Бег в среднем темпе в течение 5—10 минут помогает

организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений: бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки рекомендуется держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера».

Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу. Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

Более сложный вариант — передвижение перекрестным шагом по системе 2,5 + 2,5, т. е. каждый 3-й повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат, а бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

Хороший эффект дает беговая нагрузка с прыжками. Есть варианты прыжков с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Приведенные выше упражнения относятся к так называемой методике «рваного бега», когда меняется общий ритм для выполнения какого-либо упражнения, а затем ритм бега восстанавливается. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и т. д.

После бега со всеми вариантами следует комплекс очень важных упражнений по выработке навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в каратэ, без которого невозможно хорошо освоить технику. Эти упражнения начинаются с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги. Далее следуют кувырки через правое и левое плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки ног или колени. Упражнения постепенно усложняются — спортсмен должен после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовым к нападению, затем то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги. Для более подготовленных все эти упражнения выполняются на твердом полу.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнений по кувыркам в длину и в высоту, что заметно повышает надежность закрепления техники падений и страховки. Многие школы и стили имеют обширный арсенал своей техники падений, но ни одна серьезная школа не обходится без усиленной отработки техники падений и страховки.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Для всех этапов спортивной подготовки

Классификация упражнений.

Строевые упражнения: выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

- держа у поясицы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

- Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми

глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

- темповый подскок (вальсет);

- стойка на руках;

- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);

- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);

- то же на точность (в цель);

- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;

- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

- то же – гимнастического козла;

- то же гимнастических матов;

- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

- то же с поддержкой под спину;

- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

- то же, стоя на одной ноге;

- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;

- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой.

Прыжки-подскоки с длинной скалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скачалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

- пробегая после каждого вращения скачалки;

- то же по сигналу;

- то же, но через две-три скачалки;

- то же в парах, в тройках и т.п.;

- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками; г) то же, но ловля одной рукой.

- броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь); б)

бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь); в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:

а) коленом; б)

голенью;

- броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами – бросок перед собой; б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх); то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки надголовной;

- угол в вися;

- соскоки:

а) из вися спиной к стене; б) то

же, прогнувшись;

в) из вися лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- то же, перехватывая руками до нижней рейки;

- махи ногой в сторону, держась за рейку;

- то же, но махи назад;

- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне

груди; перейти в упор углом;

- и.п. – то же; перейти в вися на согнутых ногах;

- и.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за край. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;

- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

- то же прыжками;

- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

- то же, не переступая ногами;

- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в

и.п.;

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- и.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;

- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;

- и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны

головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- то же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;

- сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- сидя на гимнастической скамейке, то же;

- то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;

- повороты в стороны, круговые движения головой;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;

- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- то же руки на затылке.

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упражнения с партнером.

Для всех этапов спортивной подготовки.

Индивидуальные упражнения.

Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из–за утомления.

Для того чтобы развить быстроту реакции, можно рекомендовать также различные защитные движения на ходу на разные сигналы, а также сочетания ударов и защит на эти сигналы. Полезны также перемены движений на команды и на счет преподавателя. Необходимо требовать, чтобы движения в ту или иную сторону начинались сразу после сигнала. Важно также, чтобы, выполняя движения, ученики отдавали себе отчет в том, насколько быстро удастся им реагировать на сигналы.

Для развития быстроты боевых движений в упражнениях при передвижении следует, после того как ученики овладеют правильной формой упражнений, доводить иногда темп движений до предельного и поддерживать его на таком уровне в течение некоторого времени. Выполняя упражнения, полезно чередовать медленные движения с максимально быстрыми. Целесообразно также быстро наносить удары с большой амплитудой, чередуя их с ударами малой амплитуды, например, максимально быстро наносить удары или удары руками и ногами с чередованием амплитуды движений. С целью развития скорости и силы, а также координации движений можно использовать утрирование при выполнении упражнений. Например: может быть сделан большой поворот туловища, более сильный и акцентированный толчок ногой или допущена большая, чем это бывает в бою, амплитуда движения при выполнении ударов ногами. Такое утрирование в процессе выполнения упражнений способствует так же развитию специальной гибкости.

Для развития скорости можно выполнять упражнения с меньшей амплитудой движения, чем в боевой форме. Следует давать и упражнения с изменением амплитуды, начиная с малой и кончая наибольшей, стремясь, все время увеличивать скорость и темп движений и делать эти упражнения без напряжения (напрягая мышцы лишь в конечный момент нанесения удара). Во многих упражнениях спортсменам рекомендуется выполнять в единицу времени максимальное число быстрых движений разной амплитуды, например делать максимальное количество ударов с быстрыми разноименными шагами, подпрыгивая вверх нанести как можно больше ударов по воздуху или сделать возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

Для овладения движениями корпусом, ударными движениями и передвижениями, развития мышц плечевого пояса, туловища и ног выполняются следующие упражнения:

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом

правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

2. То же левой ногой и правой рукой.

3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.

4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.

5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.

6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных ног.

7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать один или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.

9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: присесть, одновременно разгибая обе руки вперед.

10. Ноги, несколько согнутые в коленях, на ширине плеч, руки опущены: поворачивать туловище направо и налево, делая выпрямленными руками махи по большим дугам снизу вверх.

11. Из фронтальной стойки наносить попеременно любые удары левой и правой руками, одновременно выполняя беговые движения ногами: при ударах левой рукой вперед поднимается правая нога, а левая ставится назад, а при ударах правой, наоборот, поднимается левая нога, а правая ставится назад.

12. Сидя на полу, ноги врозь: резко поворачивать туловище налево и направо, касаясь правым и левым кулаками левого и правого носка.

13. Лежа на спине, руки вытянуть вверх, ноги вместе (можно засунуть их под скамейку, рейку гимнастической стенки): резко наклонить туловище вперед и коснуться руками носков ног.

14. Лежа на спине, руки в стороны: поднять ноги и коснуться их руками, резко сгибаясь в пояснице.

15. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: коснуться двумя руками попеременно носка правой и левой ноги, наклоняясь вправо–вперед и влево–вперед.

16. Ноги на ширине плеч, руки на бедрах или согнуты в локтях перед грудью: вращать туловище влево, назад, вправо или вправо, назад, влево, делая ускорения при движении назад.

17. И. п. то же; полуприседы, поворачиваясь то направо, то налево

18. И. п. то же: приподняться на носки и, поворачиваясь примерно на 90° направо или налево, опуститься на полную ступню с шагом или без шага.

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранным», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков

у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

Парные упражнения.

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико-тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удается только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления. В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Упражнения для развития скорости. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

Упражнения со снарядами.

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

В обычных учебно–тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены всеупражнения с партнером. Спортсмены высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики спартнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки. Спортсменам тяжелых весовых категорий рекомендуется упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать, и более легкие спортсмены с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые. Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

4.1.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта

«всестилевое каратэ»;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта

«всестилевого каратэ»;

- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУДО СШ № 4 и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Таблица № 11

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются

сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам **отборочных соревнований** комплектуют команды, отбирают участников главных (основных) соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные и главные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или возможно более высокого места.

4.1.4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения основам технических действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и блоков, используемых при изучении и применении каратэ.

Освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале без партнера. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы *кихона* (освоение элементов базовой техники в канонических стойках) и *ката* (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Кихон позволяет при отработке техники сосредотачиваться конкретно на тех элементах, глубокая проработка которых входит в непосредственный план каждой конкретной тренировки: скорость, базовые принципы, способы передвижения и др. Причём не происходит никакого распыления внимания на какие-либо другие аспекты, что позволяет более целенаправленно и углублённо осуществлять выработку определённых автоматизмов, необходимых, в дальнейшем для различных техник.

Этап начальной подготовки.

1. Базовая техника.

Выполнение *кихон* в классическом варианте с партнером и без него. Выполнять *катае* с партнером и без него. Выполнение базовых стоек и передвижений в стойках, базовых блоков, ударов руками, ударов ногами под счет и без него с полной координацией движений и согласованным дыханием.

Техника стоек

Стойка (дачи) – это исходное положение каратиста, позволяющее быть в постоянной готовности быстро и точно, мощно и непрерывно отреагировать на возникающие ситуации.

Каждая из стоек предназначена для определенной цели. Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защит от «коронных» приемов противника. Планируя ведение поединка в той или иной

стойке, спортсмен учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы. Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник.

Основные стойки:

1. Ёй-дачи – стойка готовности.
2. Хейсоку-дачи – стойка ожидания, ступни вместе.
3. Мусуби-дачи – стойка ожидания, простая стойка готовности, пятки вместе, носки развернуты в разные стороны.
4. Хатидзи-дачи – стойка с обратно развернутыми стопами.
5. Ути хатидзи-дачи – ступни на ширине плеч, носки повернуты внутрь.
6. Хейко-дачи – ступни параллельно на ширине плеч.
7. Дзэнкуцу-дачи – передняя нога согнута в колене, а задняя – вытянута.
8. Кокуцу-дачи – задняя наклонная стойка.
9. Киба-дачи – стойка с широко расставленными ногами, ступни параллельно, или «стойка всадника».
10. Сантин-дачи – стойка «песочные часы».
11. Шико-дачи – стойка с широко расставленными ногами, ступни повернуты наружу.
12. Фудо-дачи – стандартная боевая стойка.
13. Хангецу-дачи – стойка полумесяца.
14. Мороаси-дачи – ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута вперед.
15. Нekoаши-дачи – центр тяжести на задней ноге, передняя нога на носке.

Разучивание и повторение различных видов стоек: стойки готовности (musubi-dachi), учебные стойки (heisoku-dachi, heiko-dachi), базовые стойки (kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, nekoashi-dachi, tsuruashi-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi, fudo-dachi). Выполнение стоек с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2, 1 счета).

Техника передвижения в стойках.

Разучивание и повторение различных видов передвижений в стойках: шаг, шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°), шаг со скольжением, прыжки. Выполнение передвижения в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Техника защитных действий

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами *защиты*. В каратэ существует много **блоков** против ударов ногами и руками, которые способствуют отражению нападения. Защита готовит исходное положение для нанесения атакующих ударов и способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным.

К основным блокам руками в каратэ относятся:

1. Аге-уке – блок против атаки в голову, от прямых ударов в голову и ударов сверху.
2. Гедан-барай – блок против атаки в нижний уровень.
3. Сото уке – блок предплечьем вовнутрь.
4. Учи-уке – блок предплечьем наружу.

5. Сюто-уке – блок ребром ладони.
6. Тэ нагаси-уке – сметающий блок ладонью.
7. Тэ осае-уке – прессинговый блок ладонью.
8. Кокуто-уке – блок согнутым запястьем.
9. Тейсо-уке – блок основанием ладони.

Блоки двумя руками:

1. Моротэ-уке – усиленный блок предплечьем. К основным блокам ногами относятся:

1. Хиза-уке – блок коленом.
2. Сунэ-уке – блок голенью.

Разучивание и повторение различных видов защитных действий в стойках: основные блоки shuto-uke, uchi-uke, soto-uke, age-uke, gedan-barai. Выполнение блоков с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Удар – это резкий, сильный толчок; воздействие на противника силой с целью достижения победы над ним. Сила удара в каратэ в основном определяется скоростью и зависит как от физической силы человека, так и от техники, посредством которой выполняется удар. Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела, в частности ног, туловища и рук, а также правильной работой суставов (локтей и коленей) и мышц.

Удар имеет следующие фазы: начало движения, средняя фаза, конечная фаза – контакт кулака с целью и обратное движение.

Эффективность удара зависит от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе: правильная траектория, скорость, концентрация силы.

Удары, наносимые руками:

1. Гяку цуки – прямой удар задней (дальней) рукой со скручиванием после кругового блока.
2. Ой цуки – прямой удар передней рукой.
3. Татэ-цуки – удар кулаком, расположенным вертикально.
4. Агэ-цуки – удар крюком снизу вперед по корпусу.
5. Ороси-цуки – удар крюком сверху вниз.
6. Моротэ-цуки – удар двумя руками вперед.
7. Яма-цуки – удар двумя руками на разных уровнях.
8. Сётэй учи – удар основанием ладони.
9. Хиракэн-цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев.
10. Хиракэн маваси-учи – удар суставами сжатых наполовину пальцев.
11. Тэтцуи ороси-учи – удар «молотом» сверху.
12. Тэтцуи хидзо-учи – удар «молотом» сбоку по ребрам.
13. Тэтцуи ёко-учи – удар «молотом» наотмашь в сторону.
14. Уракэн маваси-учи – круговой удар перевернутым кулаком по голове.
15. Сюто утикоми – прямой удар ребром ладони.
16. Сюто хидзи-учи – удар ребром ладони сбоку по ребрам.
17. Сюто ёко-учи – удар ребром ладони наотмашь в сторону.

18. Маваси-учи – боковой удар рукой.
19. Хайто-учи – круговой удар внутренними ребрами ладони.
20. Кокэн-учи - удар запястьем.
21. Маваси хидзи-учи – круговой удар локтем.
22. Агэ хидзи-учи – удар локтем вперед.
23. Усиро хидзи-учи – удар локтем назад, усиленный второй рукой.

Удары, наносимые ногами:

1. Хидза-гери – удар коленом.
2. Маваси хидза-гери – круговой удар коленом.
3. Мае-гери – прямой удар вперед.
4. Маэ какато-гери – прямой удар пяткой.
5. Ёко-гери – удар ребром стопы в сторону.
6. Кансэцу-гери – удар ребром стопы в коленный сустав.
7. Маваси-гери – круговой удар вперед.
8. Усиро-гери – прямой удар назад с разворотом на 360°.
9. Какато-гери – удар сверху вниз после кругового выноса снаружи.
10. Ура маваси-гери – обратный круговой удар.
11. Усиро маваси-гери – круговой удар с разворотом на 360°.
12. Маэ тоби-гери – удар в прыжке вперед.
13. Нидан тоби-гери – двойной удар в прыжке вперед на разных уровнях.
14. Ёко тоби-гери – удар в прыжке в сторону.
15. Маваси тоби-гери – круговой удар вперед в прыжке.
16. Усиро тоби-гери – прямой удар назад в прыжке с разворотом на 360°.

Техника ударов руками

Разучивание и повторение различных видов техники ударов руками в стойках: прямые удары руками (oi-tsuki, gyaku-tsuki), боковые удары руками (mawashi-tsuki), удары локтями (yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi), удары ребром ладони (juji-shuto-uchi). Выполнять удары руками в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Техника ударов ногами

Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении техники ударов ногами в стойках: прямые удары ногами (mae-geri, yoko-geri), боковые удары (mawashi-geri, ura-mawashi-geri), удары ногами с разворота (ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri). Выполнять удары ногами в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 4, 2 и 1 счета).

2. Спарринги.

Кумитэ – это спарринг с партнером, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ – укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель:

1. Иппон кумитэ - условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель – развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.
2. Дзию иппон кумитэ - свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.
3. Санбон кумитэ – поединок на три шага. Цель – наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.
4. Гохон кумитэ – состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель – приобретение навыков в проведении серии атак в движении.
5. Дзию кумитэ – свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

Участие в тренировочных спаррингах. Использование в тренировочных спаррингах всех изученных технических элементов.

«Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами.

«Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).

Спарринг в ограниченный контакт без защиты. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Спарринг в защитном оборудовании. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконттактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

3. Изучение Ката по элементам и в полной координации.

Ката – формальные упражнения, представляют собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер (боем с воображаемым противником).

Правила ката: каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства;

- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание;
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается;
- каждое ката следует заданной траектории перемещения;
- все элементы ката должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении Ката:

Начального уровня подготовки:

- *Kata Dai-I-Kyo*
- *Kata Dai-Ni-Kyo*
- *Kata Dai-San-Kyo*

– *Kata Dai-Yon- Kyо*

– *Kata Dai-Go- Kyо*

Выполнять Kata с полной координацией движений и согласованным дыханием (на счет и без него).

Командные ката:

– Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

– Ката бункай. Тэ Ваза. (Пять парных принципов на руки). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

4. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза)

Страховочные падения и кувырки (уке ми). Падения (мае уке ми уширо уке ми йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту).

Борьба в стойке. Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро.

Учебно-тренировочный этап.

1. Базовая техника.

Кихон защитных действий (бого ваза).

Блоки предплечьем (учи уде уке, сото уде уке, аге уке, учи гедан барай, сото гедан барай, мороте авазе уке, сото уке, нидан уке). Блок ладонью (тейшо нагаши уке). Блок ребром ладони (сото шуто уке, учи шуто уке). Уходы движением на ногах (каваши ваза) (мае сори ми).

Кихон атакующих действия руками (тэ ваза).

Проникающие удары руками (окури дзуки, хинери дзуки, ои дзуки, гьяку дзуки, мавашаи дзуки, каги дзуки, аге дзуки). Сдвоенный удар (мороте дзуки) Удары наотмашь (уракен учи, эмпи учи). "Рубящие" удары руками (шуто учи, шуто гьяку учи, ёко мавашаи учи, учи ороши мороте учи).

Кихон атакующих действия ногами (аси ваза).

Прямые удары ногами (таранные) (шомен гери, окури гери, хинери гери, ои гери, хиза гери, ёко гери); Круговые удары ногами (хлыстовые) (маваси гери, маваси хиза гери, каги гери). Выполнение ударов в верхний, средний и нижний уровень.

Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза). Стойки (мусуби дачи хейсоку дачи, шизен хонтай дачи, учимата дзиго хонтай дачи, найханчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, неко аши дачи, цуру аши дачи, хейко дачи, шико дачи, уширо неко аши дачи, коза дачи, ката хиза дачи). Положения (дзёдан камае, чудан камае, гедан камае, хассо камае, шизен камае). Перемещения в стойках (окури аши, ои аши, фумикоми аши, дзеншин неко аши хоко, котай неко аши хоко, коза аши).

Базовая рабочая стойка и перемещение в ней. Перемещения вперед-назад. Челнок. Подшаг и подскок. Смены стойки, разножка. Смещение влево-вправо. Движение по кругу. Уходы с линии атаки. Оттяжка. Работа корпусом в стойке, «маятник». Технические действия с перемещением.

2. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза).

Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита». Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции – атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки.

Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога». Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука». Комбинации (окури цки – мае гери хинери, гьяку цки – окури мае гери, окури цки – маваси гери хинери, гьякуцки – окури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, окури мае гери - гьяку цки, окури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки).

Комбинации по схеме «атака – вход – бросок - добивание». Комбинации (цки – задняя подножка - добивание, цки – передняя подножка – добивание, цки – бросок через бедро – добивание)

Трехсоставные комбинации. «Двойка» руками – завершение атаки ногой.

Атака ногой – «двойка» руками.

Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках). Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках – снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки). Отработка простых одно- и двусоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

3. Спарринги

Спарринг в ограниченный контакт без защиты. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Спарринг в защитном оборудовании. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака- защита). Полноконтактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

4. Ката

Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении Kata:

Основного уровня подготовки:

- *Kata Heian-Shodan*
- *Kata Heian-Yodan*
- *Kata Koshiki-Naihanchin*
- *Kata Kudakano-Vankan*
- *Kata Nap-Pikken*

Выполнять Kata с полной координацией движений и согласованным дыханием (на счет и без него).

Командные ката. Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

Ката бункай. Тэ Ваза. (Пять парных принципов). Расшифровка (бункай) техники.

Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза)

Страховочные падения и кувырки (уке ми). Падения (мае уке ми уширо уке ми йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту).

Борьба в стойке. Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро.

Борьба в партере. Захват. Переводы и перевороты. Боковое удержание. Верхнее удержание. Удержание сзади. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост.

Болевые приемы в стойке. Болевые приемы на запястье. Болевые приемы на локоть. Болевые приемы на плечо.

Болевые приемы в партере. Выходы на болевые приемы на руки из различных положений. Рычаг локтя. Верхний и нижний узел плеча. Удушение сзади и спереди

Защита от захватов. Защита от захвата за рукав. Защита от захвата за одну и обе руки. Защита от захватов за одежду спереди и сзади. Переход на болевые приемы.

4.1.5. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка.

Психологическая подготовка.

1. Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой каратэ. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для каратэ, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями. Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в каратэ служат тактические формы выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака.

Тактика ведения поединка

Теоретический блок. Правила соревнований по Всестилевому каратэ. Варианты тактики ведения соревновательного поединка (тактика нападения и тактика защиты). Термин «тактика».

Практический блок. Изучение тактического арсенала в тренировочном процессе. Просмотр кино и видеоматериалов. Изучение специальной литературы. Разговоры с тренерами и спортсменами высокого класса

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Этап начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2.2. Учебно-тренировочный этап.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры и спорта.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы

спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.

Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

3. Психологическая подготовка.

Содержание психической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной психической подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей и результатов в соревнованиях, направленности намерений и действий на успешное решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на уровень психической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, проходит конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к главному соревнованию годичного макроцикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построение поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальное занятие, специализированную разминку, тактические установки перед боями для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Составной частью психической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (самообладания, решительности, смелости и др.).

4.1.6. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач Организации является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться, вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа на 4-5 году обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп вразучивании отдельных упражнений и приемов.

5.1.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия. Контроль и тестирование.

Медицинские мероприятия включают: медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование.

Медико-биологические мероприятия включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро- массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня и предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между

приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Витаминация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

Восстановительные мероприятия.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию

восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Контроль и тестирование.

Контрольные нормативы (Тестирование) проводится с целью оценить результаты освоения Программы и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочный этапе, (Раздел 3 Программы, Таблица № 8,9).

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «всестилевое каратэ».

4.2.1. 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:

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

Основные методы: игровой, соревновательный, круговой, повторный, контрольный.

Основные средства: 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 тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные и теоретические занятия;
- тестирование и медицинский контроль.

Таблица № 12

Примерный годовой учебно-тематический план

Этап начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа в неделю)

		количество учебных часов по месяцам
--	--	-------------------------------------

№ п/п	Наименование предметных областей	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	14	14	7	7	7	7	98
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		3	4	4	4	3	42
3.	Спортивные соревнования													-
4.	Техническая подготовка	6	8	8	8	8	8			8	8	5	5	72
5.1	Тактическая подготовка											1	1	2
5.2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1		2	1	1	2	1	14
	История возникновения вида спорта и его развитие.	1		1					1			1		4
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1			1	1			1	1		1		6
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.		1				1				1		1	4
5.3.	Психологическая подготовка											1	1	2
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия							1	1					2
	Тестирование и контроль												2	2
Теоретические занятия		2	1	1	1	1	1		2	1	1	2	1	14
Практические занятия		17	19	19	19	19	19	15	18	19	19	18	19	220
Общий объем часов		19	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	234

Примерный годовой учебно-тематический план

Этап начальной подготовки 2,3 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	16	16	10	10	10	10	132
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5		2	5	5	5	5	52
3.	Спортивные соревнования													-

4.	Техническая подготовка	9	9	7	7	9	9	4	4	9	7	7	7	88
----	------------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

5.1.	Тактическая подготовка			1	1					1	1		4	
5.2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	26
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			1	1	1		2			1	1	7	
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1	1	1			1	1			5	
	Режим дня и питание обучающихся.	1	1				1						3	
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1						1	1			4	
	Антидопинговая программа						1	2				1	1	5
5.3.	Психологическая подготовка			1	1						1	1	4	
6.	Инструкторская и судейская практика												-	
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия							2	2				4	
	Тестирование и контроль											2	2	
Теоретические занятия		2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	26
Практические занятия		24	24	24	24	24	24	22	24	24	24	24	24	286
Общий объем часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

5.2.2. Учебно-тренировочный этап.

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в ГНП и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и СФП. Перевод на этом этапе осуществляется при условии прохождения промежуточной аттестации и 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.

Основные методы: игровой, соревновательный, круговой, повторный, контрольный.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, самостраховка и элементы акробатики, скоростно-силовые упражнения, школа техники каратэ (кихон), ката, спарринги, прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок. *Основной формой тренировочного процесса являются:*

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- тестирование и контроль (педагогический, медицинский).

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.

Таблица № 13
Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап до двух лет (10 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	18	18	14	14	14	14	176
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	7	7	10	10	10	10	114
3.	Спортивные соревнования		2	4	2	4	4			2	2			20
4.	Техническая подготовка	11	12	9	11	9	10	5	11	12	13	15	14	132
5.1.	Тактическая подготовка		1	2	2	2	2			2	1			12
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	2	2	6	4	2	2	4	4	42
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2				1	1	2	2					8
	Режим дня и питание обучающихся	2				1	1	2	2					8
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.		2	2	2			2		2	2	2	2	16
	Правила вида спорта.		2	2	2							1	1	8
	Антидопинговая программа											1	1	2
5.3.	Психологическая подготовка					1	1			1	1			4
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1			1	1	1		10
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия							4	4					8
	Тестирование и контроль												2	2
	Теоретические занятия	4	4	4	4	2	2	6	4	2	2	4	4	42
	Практические занятия	36	40	40	40	42	42	36	40	42	42	40	40	478
	Общий объем часов	40	44	44	44	44	44	40	44	44	44	44	44	520
Примерный годовой учебно-тематический план Учебно-тренировочный этап свыше двух лет (12 часов в неделю)														
		количество учебных часов по месяцам												

№ п/п	Наименование предметных областей	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	26	24	16	16	16	16	210
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	13	13	10	10	10	10	126
3.	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	4			2	4	2	2	24
4.	Техническая подготовка	14	18	19	18	17	13		7	19	15	19	15	174
5.1.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2			1	2	1	1	12
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	3	46
	Физиологические основы физической культуры и спорта	2	1	2		2	2	4		1	1	1	1	17
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		2		2			2	2	2	2	2	1	15
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	2	1	1		1	1							6
	Правила вида спорта			1	2	1	1		2				1	8
5.3.	Психологическая подготовка					1	1			1	1			4
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1			2	1	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2					1	5	4					12
	Тестирование и контроль												4	4
Теоретические занятия		4	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	3	46
Практические занятия		46	48	50	48	48	48	44	48	51	49	49	49	578
Общий объем часов		50	52	54	52	52	52	50	52	54	52	52	52	624

Таблица № 10

Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап после двух лет (14 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	30	27	18	18	18	18	237
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	10	12	14	14	14	14	162
3.	Спортивные соревнования	2	2	4	2	4	4			4	4	2	2	30
4.	Техническая подготовка	15	17	19	21	21	18	4	11	18	17	22	20	203
5.1.	Тактическая подготовка	1	1	2	1	2	2			1	2	1	1	14
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	2	4	2	4	8	6	4	4	4	2	48
	Психологическая подготовка			1		1	1			1	1			5

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося				2		1	2	2	1	1	1	1	11	
	Физиологические основы физической культуры и спорта	2	2		2		1	4	2		1	1	1	16	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	2			1	1	2	2	2	1	2		15	
	Антидопинговая программа				1									1	
5.3.	Психологическая подготовка				1		1			1	1			4	
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1		2	2	1	1		2	2	1	1	14	
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1					6	4					12	
	Тестирование и контроль												4	4	
Теоретические занятия		4	4		2	4	2	4	8	6	4	4	4	2	48
Практические занятия		52	54		60	58	60	58	50	54	58	58	58	60	680
Общий объем часов		56	58		62	62	62	62	58	60	62	62	62	62	728

**Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап 5 год (16 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	24	20	16	16	16	16	204
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	20	20	15	15	15	15	190
3.	Спортивные соревнования	2	2	6	4	6	6			4	6	6	4	46
4.	Техническая подготовка	22	27	23	24	24	22	4	15	28	23	23	23	258
5.1.	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2			1	2	2	1	16
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4	4	52
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося				2	2	2	4	2		2	1	1	16
	Физиологические основы физической культуры и спорта	2	2	2				4	2	2		1	1	16
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	2	2	2	2	2			2	2	1	1	18
	Антидопинговая программа											1	1	2
5.3.	Психологическая подготовка			1	1	1	1				1	1		6

6.	Инструкторская судейская практика	и	2	2	4	4	2	4			2	4	4	2	30
----	--------------------------------------	---	---	---	---	---	---	---	--	--	---	---	---	---	----

7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2			1	1	12	10					26	
	Тестирование и контроль											4	4	
Теоретические занятия		4	4	4	4	4	8	4	4	4	4	4	52	
Практические занятия		60	63	67	67	66	67	60	65	66	67	67	65	780
Общий объем часов		64	67	71	71	70	71	68	69	70	71	71	69	832

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В МБУ ДО СШ № 5 осуществляется спортивная подготовка по следующим дисциплинам вида спорта всестилевое каратэ (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией):

– СЗ – Полноконтактные поединки (кумитэ) со средствами защиты в соответствии с весовыми категориями;

– СЗ – Ката.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» относятся:

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

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

2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях всестилевым каратэ.

Заниматься на учебно-тренировочных занятиях по всестилевому каратэ можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение учебно-тренировочных занятий своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям обучающийся может только после того, какознакомится со всеми Правилами для занимающихся всестилевым каратэ.

2.1.1. Каждый обучающийся должен подготовиться к учебно-тренировочному занятию заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.1.2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать

окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

2.1.3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.1.4. При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с учебно-тренировочного занятия домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру-преподавателю. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

2.1.5. Никто не должен приходить в зал на учебно-тренировочное занятие, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

2.1.6. Все команды на учебно-тренировочном занятии выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

2.1.7. Соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

2.1.8. Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера-преподавателя снизить для него нагрузку.

2.1.9. При отработке приёмов в парах каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

2.1.10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.

Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

2.1.11. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им бросков, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая технику безопасности на занятиях по всестилевому каратэ до конца занятия.

2.1.12. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

2.1.13. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На учебно-тренировочном занятии находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

2.1.14 На занятиях по всестилевому каратэ строго запрещается:

1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми обучающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Ктосильней?», или с целью демонстрации своей силы;

2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков необходимо использовать защиту для головы («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет»), пах («Раковина»), накладки на голень, перчатки;

3. Надевать и носить во время учебно-тренировочного занятия драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру;

4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;

5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с

большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы;

6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;

7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.

2.1.15. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

2.1.16. Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

2.1.17. На занятиях по всестилевому каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый обучающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка (*п. 7 главы ФССП по виду спорта*).

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «всестилевое каратэ» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана (*п. 8 главы V ФССП по виду спорта*).

К Особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки (*п. 9 главы 5 ФССП по виду спорта*).

- возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня (*п. 10 главы ФССП по виду спорта*).

- в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка

обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта (*п. 11 главы 5 ФССП по виду спорта*).

Учебно-тренировочные занятия проводятся по адресам мест осуществления образовательной деятельности, согласно выписке из реестра лицензий по состоянию на 22.06.2023г. Регистрационный номер лицензии на образовательную деятельность: № Л035-01218-23/00345862. Также согласно приказу Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020г. №882/391 спортивная школа может осуществлять образовательную деятельность по договору о сетевой форме реализации образовательных программ.

6.1. Материально-технические условия реализации программы

В оперативном управлении Организации находятся два отдельно стоящих зала, расположенных по адресам:

г. Анапа, ул. Гребенская, д.93 Б «Витязь» - площадь спортивного зала 159,2 кв.м., имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом, боксёрским мешком, зеркалом и пр. спортивным оборудованием.

г. Анапа, мкр-12, д.24 Е «Малышок» - площадь спортивного зала 80,5 кв.м. имеются санузел, душевые, тренерская, раздевалки. Зал оснащен татами, шведской стенкой, канатом и пр. спортивным оборудованием.

Также образовательная деятельность Организации ведется на базах образовательных учреждений, расположенных на территории муниципального образования город-курорт Анапа на основании заключённых договоров о безвозмездном пользовании имущества и заключенных договорах о сетевой форме реализации образовательных программ.

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

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	шт	2
2.	Ги и спортивные 6, 8, 16, 24, 32 кг	комплект	
3.	Зеркало настенное 1,6х2 м	шт	6
4.	Конус тренировочный	шт	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	шт	2
7.	Макивара	шт	8
8.	Мат гимнастический	шт	6
9.	Мешок боксерский	шт	8
10.	Мяч баскетбольный	шт	2
11.	Мяч волейбольный	шт	2
12.	Мяч набивной (медицинбол (от 1 до 5 кг))	комплект	4
13.	Мяч теннисный	шт	12
14.	Мяч футбольный	шт	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	шт	12
17.	Плат балансировочная	шт	4
18.	Палка гимнастическая	шт	4
19.	Секундомер	шт	1
20.	Скакалка	шт	12
21.	Скамейка гимнастическая	шт	4
22.	Стенка гимнастическая	шт	6
23.	Турник навесной на гимнастической стенке	шт	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	шт	8
25.	Эспандер -жгут резиновый	шт	12

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	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 (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
4.	Кимоно для каратэ	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащищенный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Маска защитная для лица	штук	на занимающегося	1	2	1	2	-	-	-	-
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	1	2	1	1	1	0,5	1	0,5

10.	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на занимающегося	2	2	2	3	2	3	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	2	1	1	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	1	2	1	2	1	2	1	2
15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на занимающегося	1	2	2	2	2	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Программа реализуется в организации согласно утвержденному штатному расписанию.

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

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей
Организации:

Работники направляются Организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя Организации (*п. 24 Приказа № 999*).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

В ходе реализации программы тренер-преподаватель может корректировать (вносить изменения, дополнения) в разделы календарного учебного графика каждой учебной группы, для вариативного темпа изучения программного материала, определять время и онлайн-сервисы для организации образовательного процесса с применением электронного обучения и дистанционных технологий, выбор учебных заданий и разных видов педагогической деятельности на занятиях, определения характера и степени дозировки помощи со стороны тренера-преподавателя. В программе используется возможность проведения теоретической части с применением дистанционной формы обучения. Материал размещен на сайте МБУ ДО СШ № 5 <http://anapa-sport.ru/node/564> .

Список литературы:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник.
/Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013 – 513 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
4. Пантелеев М.В., Айданов А.П., Артюк В.Д. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ / М.В. Пантелеев, А.П. Айданов, В.Д. Артюк. – М.: ГЦО ЛИФК, 1981. – 122 с.
5. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.
6. Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех/Пер. с англ. - 2000.
- 288 с.
7. Новик С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле. Дисс. канд. пед. наук. - М., 1998. -166 с.
8. Туманян Г.С, Гожин В.В., Микрюков В.Ю. «Единоборства - виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования». М.: Советский спорт, 2002. - 92 с.

Перечень интернет ресурсов:

1. Минобрнауки.рф -официальный сайт министерства образования и науки РФ.
2. www.minsport.gov.ru. - официальный сайт министерства спорта РФ

3 Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996. – URL:

https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20всестилевое%20кар_атэ.pdf

4 Единая Всероссийская спортивная классификация 2022-2025 гг. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>

5. Федерация всестилевого каратэ России – URL: <http://askarate.ru/>

6. Технология спортивной тренировки [Электронный ресурс] / Режим доступа – URL: <http://tst.sportedu.ru>

7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры». URL: <http://www.teoriya.ru/ru>

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Видеозаписи (учебные фильмы на цифровом носителе) выполнения технических элементов.
2. Видеозаписи судейских семинаров с разбором правильного технического исполнения элементов.
3. Онлайн - трансляции региональных, всероссийских, международных соревнований.
4. Кино и фотосъемка соревновательных комбинаций, выполнения отдельных элементов.