

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Родионово-Несветайского района спортивная школа «Радуга»
(МБУ ДО СШ «Радуга»)**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШ «Радуга»
Протокол от «01» июня 2023 г. №5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШ «Радуга»
М.В. Лорей
Приказ от «01» июня 2023 г. №20-псп



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта каратэ**

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации № 1093 от 30 ноября 2022г.

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочном (этап спортивной специализации) – 4 года;
- совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- высшего спортивного мастерства – без ограничений.

х.Веселый
Родионово - Несветайский район
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	
1.1. Общие положения	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2. Объем Программы.....	4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	15
3. Система контроля	
3.1. Требования к результатам прохождения Программы	18
3.2. Оценка результатов освоения Программы	19
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы	19
4. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»	
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	22
4.2. Учебно-тематический план.....	40
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.....	43
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	44
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	46
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	47

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. № 1093.

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;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;
- получение спортсменами знаний в области каратэ, освоение правил и тактики ведения поединков, изучение истории каратэ, опыта мастеров прошлых лет;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены, принципами выбранного вида спорта;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- овладение методами определения уровня физического развития каратиста и корректировки уровня физической готовности;
- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Система спортивной подготовки состоит из планомерного многолетнего непрерывного прохождения каратистом следующих этапов:

- этапа начальной подготовки (далее также - НП);
- учебно-тренировочного этапа, или этапа спортивной специализации (далее также - ТЭ);
- этапа совершенствования спортивного мастерства (далее также - ССМ);

- этапа высшего спортивного мастерства (далее также – ВСМ).

Этапы спортивной подготовки разбиваются на периоды и года:

- этап НП: первый год подготовки; свыше первого года подготовки (второй, третий год подготовки);
- этап ТЭ: период начальной специализации (первый и второй года подготовки); период углубленной специализации (третий и четвертый год подготовки);
- этап ССМ: без ограничений;
- этап ВСМ: без ограничений.

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 7 лет, желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения Программы и выполнившие нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на данном этапе. Перевод по годам обучения на этапе начальной подготовки осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов.

На учебно-тренировочный этап зачисляются дети не младше 10-12 лет. Группы на этом этапе формируются только из практически здоровых юных спортсменов, прошедших спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и выполнивших нормативы по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения спортсменом нормативов.

На этап совершенствования спортивного мастерства привлекается оптимальное количество перспективных спортсменов для достижения ими конкретных спортивных результатов. На данный этап зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и сдавшие спортивные нормативы не ниже кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие нормативы по общей физической и специальной подготовленности и сдавшие спортивные нормативы по присвоению звания не ниже Мастера спорта России. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии выполнения установленных нормативов и положительной динамики роста спортивных результатов или стабильно высоких спортивных показателей.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин «ката»			

Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»						

Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- учебно-тренировочные занятия

Специфика спортивной подготовки каратистов определяется основным содержанием учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, являющихся компонентами учебно-тренировочного процесса. Содержание спортивной подготовки каратистов составляет:

- мотив - предмет, на который направлена деятельность, или предмет потребности;
- цель - представление о результате действия (что необходимо достичь);
- условия осуществления деятельности, важнейшими из которых являются способы достижения цели;
- проблемные ситуации, ведущие к достижению поставленной цели и представляющие собой задачи деятельности.

Предметом учебно-тренировочной деятельности является достижение максимально возможного для данного этапа уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической). Занятия каратэ могут удовлетворить различные потребности занимающихся: укрепить здоровье, достичь физического совершенства, развить личностные качества, воспитать характер, сформировать необходимые двигательные умения и навыки. В зависимости от потребностей у занимающихся формируется цель занятий каратэ. Формирование цели не происходит одновременно. Поставленная цель оказывает влияние на интерес и усиливает положительное отношение к системе занятий каратэ.

Современная система подготовки каратистов сформировалась в процессе длительного развития теории каратэ и применения ее на практике. Она представляет собой совокупность методических основ, организационных форм и условий тренировочно-соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой на основе определенных принципов и обеспечивающих наилучшую степень готовности спортсмена к высоким спортивным достижениям.

Система спортивной подготовки - это единая организационная структура, обеспечивающая:

- преемственность задач, средств, методов и форм подготовки спортсменов всех возрастных групп;
- оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;
- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;
- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;
- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к занятиям каратэ. В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития. Главное требование, предъявляемое к системе отбора, состоит в том, что она должна быть органическим компонентом системы многолетней подготовки, так как способности могут быть выявлены только в процессе тренировки и воспитания и являются следствием сложного диалектического единства - врожденного и приобретенного, биологического и социального. Учебно-тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе учебно-тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; учебно-тренировочные мероприятия; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

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

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

Алгоритм планирования индивидуальной подготовки в годичном цикле в каратэ

№ 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 мероприятий	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.

План - схема годичного цикла подготовки разрабатывается на основе календарной линейки с делением года на месяцы и недели. Ее значение - в комплексном планировании основных количественных и качественных показателей организации и содержания учебно-тренировочного процесса, средств и методов контроля и восстановления. План - схема должна представлять собой конкретно выраженную и четко просматриваемую организационно - методическую концепцию построения тренировки на определенном этапе подготовки.

Этап начальной подготовки. На этапе начальной подготовки основное внимание уделяется разносторонней и физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоение технических элементов и навыков. По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл включает подготовительный и соревновательный периоды. Главное внимание продолжает занимать разносторонняя физическая подготовка, повышение уровня функциональных возможностей, включение средств с элементами специальной физической подготовки, дальнейшее расширение арсенала технико - тактических навыков и приемов. По окончании годичного цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях. При планировании тренировки на учебно-тренировочном этапе в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных физических качеств, овладение техническими навыками. В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Структура годичного цикла на данных этапах такая же, как и при подготовке спортсменов на учебно-тренировочном этапе.

Основной принцип учебно-тренировочной работы на данных этапах - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных

особенностей спортсмена. Годичный цикл подготовки спортсменов в физкультурно-спортивных организациях должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий.

- учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия - особая эффективная форма учебно-тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией обучающихся на решении поставленных текущих учебно-тренировочных задач. Как правило, проведение таких мероприятий связано с выездом на удаленные учебно-тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой. Но могут проводиться и на базе школы, при условии создания специальных условий для усиленной нагрузки или восстановления.

N п/п	Вид учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во 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, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим	-	14	18	18

	всероссийским спортивными соревнованиям				
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 или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые Учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

- спортивные соревнования

1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся. С учетом спортивной и экономической целесообразности, условий проведения, традиций, специфических особенностей в каратэ сформирована система соревнований, которые, как правило, имеют преимущество на мировом, национальном, региональном и местном уровнях. Однако в определенных случаях отдельные соревнования выходят за рамки системы подготовки спортсменов, так как являются итогом этой подготовки в многолетнем или годичном цикле. К таким соревнованиям относятся чемпионаты мира и Европы, а для менее квалифицированных спортсменов главные целевые соревнования - чемпионаты России, регионов и т.д. Функции системы спортивных соревнований очень широки и многообразны. Система соревнований является важнейшим универсальным механизмом управления совершенствованием мастерства спортсменов. Она во многом определяет содержание, направленность и структуру учебно-тренировочного процесса; выступает в качестве необходимого инструмента контроля; оказывает значительное воздействие на развитие каратэ; позволяет оперативно организовать взаимодействие мировой и отечественной системы спортивной подготовки; способствует развитию популярности спорта; активно воздействует на формирование мотивационного механизма. В то же время эффективность функционирования системы соревнований, то есть достижение запланированных спортивных результатов в определенных стартах и в нужные сроки, обеспечивается эффективной системой тренировки.

Спортивные соревнования проводятся по двум программам каратэ: кумитэ (свободный спарринг) и ката (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником).

Кумитэ - тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (кумитэ). При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: иппон, нихон, санбон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях. Ката - формальные упражнения, бой с невидимым одним или несколькими противниками, бой с тенью. Упражнения выполняются в единой цепочке, движения делятся на атакующие и защитные. По ката проводятся спортивные соревнования, как в одиночном, так и в групповом разряде.

Объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «ката»						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе НП – двух часов;
- на УТЭ (ЭСС) – трех часов;
- на этапе ССМ – четырех часов;
- на этапе ВСМ – четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на

этапе ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		12	12	8	8	4	1
1.	Общая физическая подготовка	96	110	184	145	190	224
2.	Специальная физическая подготовка	12	14	74	110	220	274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	28	72	104
4.	Техническая подготовка	86	108	174	146	332	336
5.	Тактическая подготовка	24	40	120	124	86	142
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	12	32	25	62	84	102
7.	Инструкторская и	-	-	13	28	36	48

	судейская практика						
8.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2	4	6	8	12	10
9.	Тестирование и контроль	2	4	4	6	8	8
	Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы учреждения составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых тренерами-преподавателями. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы учреждения, представлен в таблице:

№ 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, принято в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведение 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- 	В течение года

		<p>тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта 	В течение года
2.2.	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.	<p>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.</p>	В течение года

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

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

Осуществляя единую политику в области физической культуры и спорта в РФ по противодействию использованию запрещенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом в учреждении разработан план антидопинговых мероприятий.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением;
- знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов;
- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;
- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;
- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). На территории РФ – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p><u>Теоретические занятия.</u></p> <p>1.Определение и содержание понятия «допинг» - лекция, беседа.</p> <p>2.Распространенность допинга в разных видах спорта. Допинг как глобальная проблема современного спорта.</p> <p>3.Последствия применения допинга.</p> <p>4.Знакомство с международными стандартами.</p> <p>5.Виды нарушений антидопинговых правил.</p> <p>6.Запрещенные субстанции и методы.</p> <p>7.Права и обязанности спортсменов.</p> <p>8.Социальные и психологические последствия применения допинга.</p> <p>9.Современное устройство системы борьбы с допингом в спорте.</p>	<p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>Апрель-май</p> <p>Июнь</p> <p>Июль</p> <p>Август</p> <p>Сентябрь - октябрь</p> <p>Ноябрь-декабрь</p> <p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p>	
	<p><u>Веселые старты.</u></p> <p>1.«Равенство и справедливость»</p> <p>2.«Роль правил в спорте»</p> <p>3.«Честная игра»</p> <p>4.«Ценность спорта»</p> <p>Онлайн обучение на сайте РАА «РУСАДА»</p> <p>Проверка лекарственных препаратов на сайте РАА «РУСАДА»</p> <p>Контроль за прохождением</p>	<p>1 раз в месяц</p> <p>1 раз в год</p> <p>По назначению</p> <p>По назначению</p>	

	<p>тренерами-преподавателями онлайн-бучение</p> <p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Семинар для тренеров-преподавателей: - виды нарушений антидопинговых правил; - роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.</p>		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<p><u>Веселые старты.</u></p> <p>1.«Равенство и справедливость» 2.«Роль правил в спорте» 3.«Честная игра» 4.«Ценность спорта»</p> <p>Онлайн обучение на сайте Проверка лекарственных препаратов на сайте</p> <p>Антидопинговая викторина «Играй честно»</p> <p>Семинар для тренеров-преподавателей и обучающихся: - виды нарушений антидопинговых правил; - проверка лекарственных средств.</p>	<p>1-2 раза в год</p> <p>1 раз в год</p> <p>1 раз в месяц</p> <p>По назначению</p> <p>1-2 раза в год</p>	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>Онлайн обучение на сайте Семинары: - «Виды нарушений антидопинговых правил»; - «Процедура допинг-контроля»; - «Подача запроса на ТИ»; - «Система АДАМС».</p>	<p>1 раз в год</p> <p>1-2 раза в год</p>	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Для повышения уровня теоретических знаний, набора опыта и расширения профессионального кругозора обучающегося рекомендуется включение в процесс подготовки судейской и инструкторской практики, начиная с учебно-тренировочного этапа.

Этап	Год	количество часов в год	
		Судейская практика	Инструкторская практика
Тренировочный этап	1	6,5	6,5
	2	6,5	6,5
	3	6,5	6,5
	4	14	14
Этап спортивного совершенствования	-	18	18
Этап высшего спортивного мастерства	-	24	24

В течение всего периода обучения тренер-преподаватель готовит себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать с учебно-тренировочных этапов (этапов углубленной специализации) и продолжать активную инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревнованиях.

Судейская практика.

Дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных

занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

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

Настоящей программой в качестве обязательных, установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки, включая и спортивные соревнования. Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Совместная работа врача и тренера-преподавателя – основа эффективности учебно-тренировочного процесса. Она должна охватывать все основные его звенья: отбор, допуск к тренировкам и соревнованиям, предупреждение и выявление заболеваний и травм, своевременное выявление и устранение переутомления, контроль переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, контроль режима подготовки (тренировки, отдых, питание, условия жизни, состояние мест занятий, личная гигиена и др.). При этом используются как медико-биологические, так и педагогические методы наблюдений и исследований, результаты которых необходимо постоянно сопоставлять и анализировать. В результате комплексно оценивается состояние обучающегося, определяется эффективность режима и методики тренировки, осуществляется качественное управление учебно-тренировочным процессом.

Комплексная методика обследования включает клинические данные плановых диспансерных обследований, текущего контроля функционального состояния физиологических систем, лечебно-профилактической работы, восстановительных мероприятий на всех этапах подготовки. Целесообразно проводить диспансерное обследование перед соревновательным этапом подготовки и после его окончания. При диспансерном обследовании следует проводить беседу с обучающимся о перенесенных заболеваниях, режиме тренировок, о самочувствии; антропометрические измерения; осмотр врачами-специалистами; функциональные исследования сердечно-сосудистой и дыхательной систем; лабораторные анализы крови и т. п. В заключении дается оценка состояния здоровья, физического развития, функционального состояния, выявляются лимитирующие факторы, способные препятствовать повышению физических нагрузок и успешному выступлению в соревнованиях.

Основные задачи медико-биологического контроля:

- 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния юных спортсменов при занятиях каратэ;
- 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль состояния здоровья обучающегося осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Углубленное медицинское обследование обучающиеся проходят два раза в год, в конце подготовительного и соревновательного периодов. Такое медицинское обследование включает:

- 1) анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование, клинические анализы крови и мочи;
- 2) обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, гинеколога (для девушек). При необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям каратэ допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе. Углубленное обследование обучающегося проводится совместно с врачом и тренером-преподавателем в местах тренировок, соревнований, отдыха и учебы занимающихся. Такие наблюдения играют в большинстве случаев решающую роль в индивидуализации учебно-тренировочного процесса, в правильном его планировании и осуществлении. Заключение по результатам углубленного обследования содержит: оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и его соответствие паспортному; уровень функционального состояния; рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Контроль уровня физической работоспособности и функционального состояния организма обучающегося проводится в рамках этапного комплексного обследования для: определения потенциальных возможностей юного спортсмена; динамики уровня тренированности; соответствия выполняемых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, физическим и функциональным возможностям организма. В исследовании используются стандартные тестирующие процедуры с дозированными или максимальными нагрузками. Результаты тестирования оцениваются по уровню эргометрических, вегетативных и метаболических показателей.

Для получения объективной оценки физической работоспособности и функционального состояния обучающегося необходимы стандартные методы тестирования. Для этого режим дня, предшествующий тестированию, должен строиться по одной схеме, в нем исключаются средние и большие нагрузки, но проводятся восстановительные мероприятия. Разминка перед тестированием должна быть стандартной. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат.

Цель текущего контроля – выявление переносимости учебно-тренировочных нагрузок в отдельных учебно-тренировочных занятиях и в недельном цикле.

Минимальный комплекс включает измерения частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограммы и адаптации к дополнительной

нагрузке. Реализация текущего контроля осуществляется простыми методами для охвата наибольшего количества занимающихся. Для этого врач проводит на занятиях наблюдения за внешним видом учащихся, который дает представление о степени утомления, изучает физиологическую кривую тренировки, при необходимости проводит индивидуальные наблюдения за отдельными обучающимися, используя подходящие методы исследования. Врач и тренер-преподаватель анализируют учебно-тренировочные нагрузки и находят оптимальную их дозировку в соответствии с состоянием организма обучающегося.

Дополнительно могут использоваться методы, характеризующие дыхательную систему: минутный объем дыхания, максимальная вентиляция легких, максимальное потребление кислорода. Для характеристики сдвигов внутренней среды организма изучается накопление молочной кислоты и рН крови.

Врачебный контроль предусматривает также медицинские осмотры перед участием в соревнованиях; выявления заболеваний и травм; врачебно-педагогических наблюдений с использованием дополнительных нагрузок; санитарно-гигиенический контроль мест тренировок и соревнований; контроль питания и использования восстановительных средств и мероприятий.

Биологический возраст во многом определяет работоспособность как всего организма, так и отдельных его систем. Волнообразное изменение работоспособности у юных спортсменов необходимо учитывать при составлении многолетнего учебно-тренировочного плана, в котором прогнозируется достижение спортивных результатов и уровень физической подготовленности.

Контроль состояния здоровья и переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого обучающегося. В этой связи необходимо ознакомить юного спортсмена с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия, научить использовать их в процессе самоконтроля за состоянием организма.

Результаты медицинских обследований заносятся в протоколы, и на их основе дается заключение о переносимости учебно-тренировочной нагрузки, указывается, какое воздействие оказывает проведенное занятие, соответствует ли нагрузка периоду подготовки, дается оценка уровня функциональных возможностей и вносится коррекция в планы тренировок.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей, обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности каратистов в каратэ необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение

одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Социальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера-преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки. Для проведения таких тренировок желательно привлекать квалифицированных спортивных психологов.

Медико-биологическая группа включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающихся в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

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

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

3.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Прием на этап начальной подготовки, тренировочный этап и перевод по годам обучения осуществляются при выполнении нормативных требований по ОФП и СФП, а на этапе спортивного совершенствования добавляются требования по спортивной подготовленности.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

Упражнения	Единицы измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»					
Бег на 30 м	с	не более		не более	

		7,3	7,5	6,7	6,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
		5	3	10	6
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
		+1	+3	+3	+5
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
		10,8	11,3	10,0	10,4
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		115	110	120	115
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»					
Бег на 30 м	с	не более		не более	
		6,2	6,4	6,0	6,2
Бег на 1000 м	мин., с	не более	не более		
		6,10	6,30	5,50	6,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее		не менее	
		10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
		+2	+3	+4	+5
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
		9,6	9,9	9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
		130	120	140	130

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
		Мальчики/юноши	Девочки/девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»			

Бег на 30 м	с	не более	
		6,0	6,0
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+4	+5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		15	10
Наклон туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	см	не менее	
		30	25
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		9,5	10,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		150	150
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег на 60 м	с	не более	
		10,4	10,9
Наклон туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	Кол-во раз	не менее	
		30	25
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		18	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+5	+6
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		8,7	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		160	145
3. Уровень спортивной квалификации			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд».		
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной
квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап
совершенствования спортивного мастерства.

Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
		Юноши/юниоры	Девушки/юниорки

1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,3	5,5
Бег на 200 м	мин., с	не более	
		40	45
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		8,5	9,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		50	40
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,0	5,3
Бег на 200 м	мин., с	не более	
		35	40
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		30	25
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
		+11	+15
Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
		8,3	8,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		190	175
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		50	40
3. Нормативы специальной физической подготовки			
Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
		180	
Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
		180	
4. Уровень спортивной квалификации			
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления на этап высшего спортивного мастерства.

Упражнения	Единицы измерения	Норматив	
		Юноши/ Юниоры/мужчины	Девушки Юниорки/женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для «ката»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,2	5,5
Бег на 200 м	мин., с	не более	
		35	40
Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	не менее	
		10	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		-	40
Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	Кол-во раз	не менее	
		10	-
Челночный бег 4 x 15 м	с	не более	
		13,0	14,0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		230	215
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		-	70
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег на 30 м	с	не более	
		5,0	5,3
Бег на 400 м	мин., с	не более	
		67	72
Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	не менее	
		15	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Кол-во раз	не менее	
		-	50
Челночный бег 4 x 15 м	с	не более	
		12,7	13,7
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
		240	220
Поднимание туловища из положения лежа на спине	Кол-во раз	не менее	
		-	80
В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	Кол-во раз	не менее	
		15	-
3. Уровень спортивной квалификации			
Спортивное звание «мастер спорта России»			

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ».

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

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации каратэ и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике каратэ; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) Недостаточная адаптация к физическим нагрузкам.
- 2) Возрастные особенности физического развития.
- 3) Недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники каратэ; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее

развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий каратэ.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Технико-тактическая подготовка.

В процессе тренировочных занятий каратисты данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов каратэ.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по татами в боевой стойке.

3. Передвижения.

Перемещение по татами может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном

расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком б/р регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Защита – блоки.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.). Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары).

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Действия в ближнем бою. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные спарринги; участие в соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка на начальном этапе подготовки первого года обучения:

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки.

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте.

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Технико-тактическая подготовка на начальном этапе второго года подготовки:

Теория.

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стояк каратэ и правильности произношении.

Практика.

Стойки.

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте.

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки.

Аге уке – гияку цуки.

Сото уке – гияку цуки.

Гедан барай – гияку цуки.

Шуто уке в кокуцу дачи.

Работа ног на месте и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибя дачи).

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибя дачи).

Маваши гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан, хиян шодан, хиян нидан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Успешное решение поставленных задач начального обучения невозможно без четкого планирования учебно-тренировочной работы на основе установленных нормативных требований.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка направлена на приобретение теоретических специальных знаний, необходимых для успешной деятельности при занятиях легкой атлетикой, знаний техники безопасности на занятиях и оказание первой помощи при неожиданных обстоятельствах, а также правил поведения в повседневной жизни. Примерный рекомендуемый перечень тем по теоретической подготовке может быть следующим:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Влияние физических упражнений на организм спортсмена.
- Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Основы тренировочного процесса.
- Техническая подготовка.
- Физические качества и физическая подготовка.
- Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. История каратэ в России и за рубежом. Характеристика каратэ, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Сильнейшие каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ за рубежом и в России. Организация федерации каратэ.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Основы личной гигиены. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами, ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, вытирание, обливание, душ, баня, купание). Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение. Предупреждение спортивных травм, особенности спортивного травматизма. Причины получения травм, и их профилактика применительно к занятиям по каратэ. Первая помощь при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий, вывихах, переломах, кровотечениях. Способы остановок кровотечений: перевязки,

наложение первичной шины. Оказание первой помощи при ожогах, тепловых и солнечных ударах, при обморожении, обморочном шоке. Оказание первой помощи утопающему, приемы искусственного дыхания. Основы спортивного массажа. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях каратэ.

Основы учебно-тренировочного процесса.

Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Физические качества и физическая подготовка.

Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.

Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений дня

повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств каратиста различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, гибкости и ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног. Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами. Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Необходимо использовать спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств применяются следующие средства и методы:

Упражнения для развития быстроты:

бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при

имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

Основные задачи:

-укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; - улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;

-создание интереса к избранному виду спорта; -воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

-обучение и совершенствование техники; -постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

-постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально-подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала каратэ; упражнения со штангой; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и на развитие специальной выносливости. Развивать скоростно-

силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката.

Стойки.

Защита – блоки.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.). Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Перемещения - различные варианты перемещений, используемые в ката, согласно программе аттестационных требований.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховки, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ на показательных выступлениях.

Тактическая подготовка.

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики - кумите, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;
- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром, с пассивным и активным противоборством;
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Соревновательная подготовка.

Кумите. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной 80 тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

Ката. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

Соревновательная практика: участие в школьных, городских и краевых соревнованиях.

Технико-тактическая подготовка на учебно-тренировочном этапе до двух лет обучения:

Теория.

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения. Рассказ о принципах выведения соперника из равновесия.

Практика.

Кихон:

Санбон цуки (5 шагов вперед).

Аге уке гияку цуки (5 шагов назад).

Сото уке гияку цуки (5 шагов вперед).

Гедан барай гияку цуки (5 шагов назад).

Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов вперёд и назад).

Мае гери (5 шагов вперед).

Маваши гери (5 шагов вперед).

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи);

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи).

Ката: Хиян йодан.

Кумитэ: Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзедан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери).

Дополнительно:

-работа в парах: выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы;

-захваты и броски;

-подсечки;

-самостраховка.

Технико-тактическая подготовка на тренировочном этапе свыше двух лет обучения:

Теория.

Рассказ об особенностях, изучаемых приёмах и их использовании в целях самообороны.

Практика.

Техническая подготовка:

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед.

Аге уке гияку цуки – 5 шагов назад.

Учи уке гияку цуки – 5 шагов вперед.

Сото уке гияку цуки – 5 шагов назад.

Гедан барай гияку цуки – 5 шагов вперед.

Шуто уке кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи – 5 шагов назад.

Мае гери – 5 шагов вперед.

Маваши гери – 5 шагов вперёд и назад.

Мае гери – Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три связки назад.

Уширо гери.

Йоко гери кеаге с движениями в стороны в киба дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад;

Йоко гери кекоми с движениями стороны в киба дачи или в зенкуцу дачи – вперед и назад.

Ката: Хиян годан

Кумитэ: Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзедан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери).

Дополнительно – самооборона:

-защита от ударов рукой – прямого, сбоку, снизу;

-защита от ударов ногой;

-защита от ударов холодным оружием;

-защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;

-захваты соперника.

Тактическая подготовка:

Тактика проведения соревновательных поединков:

-показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика – нападающая, оборонительная, контратакующая);

-результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения поединков);

-формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;

-подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

Теоретическая подготовка.

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- Антидопинговые мероприятия.

- Спортивные соревнования.

- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

- Техническая подготовка.

- Планирование и контроль подготовки.

- Тактическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. История каратэ в России и за рубежом. Характеристика каратэ, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Сильнейшие каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ за рубежом и в России. Организация федерации каратэ.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Антидопинговые мероприятия.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Спортивные соревнования.

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства каратистов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий в бою. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного

травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях каратэ.

Планирование и контроль подготовки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки каратистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стилль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Общая физическая подготовка.

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг,

различными отягощениями;

- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;
- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие. Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные

задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Цель: углублённое изучение и совершенствование техники и тактики каратэ.

Задачи:

- расширение технического арсенала каратэ;
- отработка сложных технико-тактических приёмов;
- расширение спортивно-соревновательного опыта;
- индивидуальное совершенствование техники и тактики каратэ;
- повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости воспитанников;
- выполнение разрядных требований.

Углублённое изучение техники и тактики.

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): **кумите, ката**. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Стойки.

Защита - блоки.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – удары ногами: различные варианты подсечек, подбивок и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной

комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

Перемещения: Различные варианты перемещений, используемые в ката, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование 91 изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумите на соревнованиях.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховки, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

Кумите. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. «Коронная» техника. Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Техничко-тактическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Теория.

Рассказ о способах утомления соперника.

Практика.

Техническая подготовка.

Кихон:

Санбон цуки – 5 шагов вперед.

Движение назад:

Аге уке гияку цуки.

Учи уке кизами цуки гияку цуки. Сото уке йоко эмпи учи уракен учи;

Сото уке йоко эмпи учи уракен учи гияку цуки. Гедан барай уракен учи гияку цуки;

Гедан барай гияку цуки уракен учи. Шуто уке мае гери нукитэ;

Шуто уке кизами мая гери гияку нукитэ. Мае гери – 5 шагов вперед;

Мае гери дзён цуки гияку цуки. Маваши гери – 5 шагов вперед;

Маваши гери йоко гери уракен учи гияку цуки вперед – 4 шага вперед. Йоко гери с движением стороны в кибачи;

Йоко гери кекоми уракен учи гияку цуки. Мае гери – Йоко гери со сменой опорной ноги;

Мае гери/Йоко гери/Уширо гери (та же опорная нога – 3 направления). Маваши

гери – Йоко гери со сменой опорной ноги;
Маваши гери гияку цуки уракен учи. Уширо гери гияку цуки;
Уширо гери уракен учи гияку цуки – 4 шага вперед с левой и правой стороны.
Ката:
Вассай дай.
Кумитэ:
Дзю иппон кумитэ (полусвободное кумитэ).
Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери, Йоко гери.

Дзю кумитэ (свободное кумитэ).

Тактическая подготовка.

Тактика участия в соревнованиях:

- совершенствование навыков ведения поединков;
- накопление соревновательного опыта;
- индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;
- поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;
- апперцепция (предугадывание) действий соперника;
- требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Тактика проведения соревновательных поединков:

- изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);
- изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);
- способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки).

Теоретическая подготовка.

Темы:

- Физическая культура и спорт в России.
- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
- Техническая подготовка.
- Планирование и контроль подготовки.
- Тактическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по каратэ. История каратэ в России и за рубежом. Характеристика каратэ, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ как вида спорта. Сильнейшие

каратисты и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по каратэ в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по каратэ за рубежом и в России. Организация федерации каратэ.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

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

Антидопинговые мероприятия.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательных периодов;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Спортивные соревнования.

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства каратистов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий в бою. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца,

заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях каратэ.

Планирование и контроль подготовки.

Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Многолетнее (перспективное) планирование тренировки, годовое и месячное планирование на этапе спортивного совершенствования. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки каратистов. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы, критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годового цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства.

Техническая подготовка.

Основные сведения о технике в бою, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Анализ выполнения техники изучаемых принципов и методов. Методические приемы и средства обучения технике в бою. О взаимосвязи технической и физической подготовки.

Тактическая подготовка.

Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика ведения боя. Стиль и индивидуальные особенности обучающихся в спаррингах. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов поведения в спаррингах. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Общая физическая подготовка.

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объема.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания,

приседания, упражнения для мышц живота и разгибателей спины);

- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение кувырков, самостраховки; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); - упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра);
- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднятие туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания,

выполняемые с высокой скоростью;

- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- борцовские упражнения с противоборством соперника;
- соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые 100 сопряжённым методом;
- упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;

- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения;
- борцовские упражнения;
- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;
- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение;
- специальные упражнения на равновесие и координацию.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);

- различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника;
- различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы;
- технические задания с установкой на их практическое применение.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);

- технико-тактические задания на фоне утомления;
- борцовские упражнения, борьба в партере и стойке;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений;
- учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

Этап высшего спортивного мастерства.

На этап высшего спортивного мастерства приходится исключительно высокая

напряженность соревновательной деятельности спортсменов, связанная с острой конкуренцией и плотностью календарного плана соревнований. В связи с этим повышаются требования к качеству, стабильности и надежности технического и тактического мастерства, морально-волевой и психологической устойчивости спортсменов в условиях частых и ответственных стартов.

Основная цель данного этапа подготовки – достижение высокого спортивного результата на крупнейших соревнованиях.

Для данной ступени мастерства характерно дальнейшее совершенствование задач, поставленных на предыдущем этапе подготовки. При этом особое внимание уделяется качеству и стабильности достигнутых результатов.

К числу главных задач следует отнести:

- освоение максимальных учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

- повышение технико-тактического и спортивного мастерства, уровня общефизической и специальной физической подготовок;

- совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастройки, сосредоточения внимания и мобилизации;

- успешное и стабильное выступление на соревнованиях;

- выполнение спортсменами плановых заданий, предусмотренных индивидуальными планами подготовки;

- выполнение соответствующих разрядных требований.

При планировании учебно-тренировочного процесса на этапе достижения высшего спортивного мастерства необходимо учитывать объективные возможности спортсмена, темпы прироста его функциональных характеристик, реально посильные объемы учебно-тренировочных нагрузок, освоенных на предыдущих этапах подготовки и календаря соревнований.

Средства и методы подготовки должны способствовать росту уровня общей, и специальной физической подготовки и росту технико-тактического мастерства спортсмена.

Успешное решение поставленных задач этапа высшего спортивного мастерства невозможно без четкого планирования тренировочной деятельности на основе установленных нормативных требований.

На этапе высшего спортивного мастерства тренеры-преподаватели используют различный программный материал, на основе которого составляются индивидуальные планы спортивной подготовки спортсменов. Программный материал зависит от уровня квалификации спортсмена и от поставленных задач на данный спортивный сезон. Одни и те же средства подготовки, составляющие программный материал для практических занятий, могут использоваться как на этапе совершенствования спортивного мастерства, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Основное различие состоит в объеме и интенсивности используемых средств.

Необходимо учитывать, что использование средств спортивной подготовки зависит и от периода подготовки. Очевидно, что в подготовительном и соревновательном периодах используются либо различные средства подготовки, либо существенно изменяются их объем и (или) интенсивность.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля над уровнем подготовленности учащихся и их

адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

Теоретическая подготовка.

Темы:

- Антидопинговые мероприятия.
- Спортивные соревнования.
- Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Антидопинговые мероприятия.

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах, запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.

Спортивные соревнования.

Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства каратистов. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований, и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящих действий на соревновании. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.

Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

Соревновательная практика: выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

4.2. Учебно-тематический план

Этап	Темы	по	Объем	Сроки	Краткое содержание
------	------	----	-------	-------	--------------------

спортивной подготовки	теоретической подготовке	времен и в год (минут)	проведения	
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения	720/1920		
	История возникновения каратэ и его развитие	80/213	сентябрь	Зарождение и развитие каратэ. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры РФ.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	80/213	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	80/213	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	80/213	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	80/213	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	80/216	май	Понятие о технических

	основы обучения базовым элементам техники и тактики каратэ			элементах каратэ. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила каратэ.	80/213	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	80/213	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	80/213	Ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения.	1500/3720		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	166/400	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения	166/400	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение

олимпийского движения			олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	166/400	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	166/400	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	166/460	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники каратэ	172/460	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	166/400	Сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный	166/400	Декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и

	инвентарь и экипировка каратэ			экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила каратэ	166/400	Декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	5040		
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	840	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	840	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	840	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	840	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая

				психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	840	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	840	Февраль – май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание;

				гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Всего на этапе высшего спортивного мастерства	6120		
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	1224	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	1224	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	1224	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	1224	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

				соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	1224	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях

			учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	-----------------------------------

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

- 5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория», (далее - «весовая категория»), «командные соревнования» (далее «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката – группа» (далее – «ката») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.
- 5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.
- 5.3. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.
- 5.4. 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 РФ по виду спорта «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.
- 5.5. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»;

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

**Оборудование и спортивный инвентарь,
необходимые для прохождения спортивной подготовки**

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

23.	Эспандер-жгут резиновый (разного размера)	штук	4
-----	---	------	---

- обеспечение спортивной экипировкой

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуально пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количе	срок эксплу	количе	срок эксплу	количе	срок эксплу	количе	срок эксплу
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на голень и стопу и (синие красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
3.	Защитные накладки на кисть (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
4.	Костюм для каратэ	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Костюм	штук	на	-	-	1	1	1	1	1	1

	спортивный тренировочный		обучающе гося								
7.	Кроссовки легкоатлетическ ие	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Футболка	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	1	2	1
9.	Пояс синий и красный	компл	на обучающе гося	-	-	1	3	1	3	1	3
10.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор- бандаж для паха	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающе гося	-	-	1	2	1	1	1	1

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

Уровень квалификации 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 № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области

физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруд России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 № 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 № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

- официальный сайт министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
- официальный сайт Федерации каратэ России <https://ruswkf.ru/>
- Информационно-правовой портал ГАРАНТ (<http://www.garant.ru>)
- НИИ питания Рамн <http://www.ion.ru/>

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании» от 26.12.2012 г.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 23.04.2021 № 329-ФЗ
3. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» № 57 от 27.01.2023г.
4. Приказ Минпросвещения России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018 № 196
5. Приказ Министерства спорта РФ «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» от 03.08.2022 № 634
6. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» от 30.11.2022 № 1093.
7. Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» от 21.12.2022 № 1314.
8. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. - 160 с.
9. Деркач АЛ., Исаев АЛ. Педагогическое мастерство тренера -М.: ФиС, 1981.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. -М.: ФиС, 1991. -543 с.
11. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000. - 186 с.
12. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986.-255 с.
13. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1987. -127 с.

- 14.Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987.-157 с.
- 15.Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. - М.: ХаГАФК, 2001. - 76 с.
- 16.Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.
- 17.Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007. - 324 с.
- 18.Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007. - 415 с.
- 19.Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003. - 224 с.
- 20.Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005. - 208 с.
- 21.Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 192 с.
- 22.Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006.
- 23.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002.
- 24.Глейberman А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
- 25.Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005.
- 26.Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999.
- 27.Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005.
- 28.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006.
- 29.Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 327766045235508045123579633876966067016845890521

Владелец Лорей Михаил Владимирович

Действителен с 27.09.2023 по 26.09.2024