

**Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа восточных видов единоборств Сахалинской
области»**

РАССМОТРЕНА И СОГЛАСОВАНА

На заседании тренерского совета
ГБУ ДО «СШ ВВЕ»

№ 05 от 12 апреля 2023 г.



**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 от 30 ноября 2022 г. № 1093**

Срок реализации Программы:

Дисциплина «ката», «ката-группа»

Этап начальной подготовки -3 года;

Учебно-тренировочный этап- 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»

Этап начальной подготовки -2 года;

Учебно-тренировочный этап- 4 года

Этап совершенствования спортивного мастерства- не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства- не ограничивается

Авторы программы:

Мальгин Максим Сергеевич -заместитель директора

Лылова Анастасия Вячеславовна - инструктор-методист

Рецензенты программы:

Ким Ден Тхе - кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры и спорта Сахалинского государственного университета.

г. Южно-Сахалинск
2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения.....	3
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной.....	6
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.....	6
2.2. Объем программы спортивной подготовки	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.....	8
2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.....	9
2.3.3. Спортивные соревнования.....	10
2.3.4. Объем соревновательной деятельности.....	11
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	19
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	22
3. Система контроля.....	25
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	25
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	27
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.....	28
4. Рабочая программа по виду спорта каратэ.....	36
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	36
4.2. Учебно-тематический план.....	74
5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	80
5.1. Материально-техническое обеспечение.....	80
5.2. Кадровое обеспечение.....	82
5.3. Информационно-методическое обеспечение.....	82

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке **ката, ката-группа, весовая категория, командные соревнования** 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.

Программа регламентирует тренировку каратистов на основных возрастных этапах спортивной подготовки, позволяя организовывать тренировочный процесс, создавать условия для решения следующих целей:

1. Укреплять состояние здоровья и повышать уровень физических и психических качеств обучающихся в соответствии с их возрастными возможностями.

2. Осуществлять ориентацию учебно- тренировочной деятельности каратистов на овладение техникой и тактикой ведения поединков.

3. Осваивать технику каратэ в условиях соревнований при использовании типовых боевых взаимодействий и тактических моделей их применения в соревнованиях.

4. Формировать личностные и психические качества занимающихся, их поведение в соответствии с общепринятыми нормами морали, гражданской и спортивной этики.

5. Формировать устойчивую мотивацию и вызывать постоянный интерес к занятиям каратэ у детей и подростков, заполняя их свободное от общеобразовательной учебы время, одновременно развивая двигательные качества и повышая интеллектуальные способности обучающихся.

Для содержания программы характерно, прежде всего, последовательное усложнение состава осваиваемых технических и тактических действий, подготавливающих действий, действий нападения и обороны в условиях их ситуационного применения.

Программа является информационной моделью, представляя собой организованную совокупность взаимосвязанных средств, методов и процессов, необходимых для создания целенаправленного воздействия на формирование личности с качествами, необходимыми обучающимся для достижения высоких спортивных результатов.

Многолетний учебно - тренировочный процесс представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

- оптимальном соотношении 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. Организация занятий по Программе осуществляется по следующим этапам и периодам подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- тренировочный этап (ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Этап начальной подготовки

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта каратэ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

Учебно-тренировочный этап

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из обучающихся, прошедших начальную подготовку не менее одного года и выполнившими переводные нормативы.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта или имеющих спортивное звание.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей и наличия спортивного разряда «Кандидат в мастера

спорта» или спортивного звания. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, имеющих спортивное звание. Основные задачи: максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов в избранном виде спорта.

На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

Основные задачи этапа:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Тренировка приобретает еще более специализированную направленность. Спортсмен использует весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки, чтобы достигнуть наивысших результатов в соревнованиях. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня. Все чаще используются тренировочные занятия с большими нагрузками. Тренировочный процесс все более индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсмена.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Каратэ-до - это популярное японское боевое искусство в мире. Слово каратэ-до переводится как, «путь пустой руки». История современного каратэ исходит с острова Окинавы. Основатель стиля каратэ-до Сётокан - Гичин Фунакоси. История каратэ-до начинается с 17 года XX века, с поездки мастера Фунакоси в Киото, где он в первые продемонстрировал в центре Бутоку-ден технику каратэ-до Сётокан. Название стиля он использовал свой авторский псевдоним, с юности взятый мастером, большим любителем изящной словесности. Иероглифы "СЁ-ТО" буквально означают "сосны и волны", "КАН" - клуб.

В 1936 году был построен первый клуб каратэ в университете Кейо, в котором изучалась техника карат-до.

В 1948 году была создана Японская ассоциация карате (ЖКА). С этого времени карате стало развиваться и как система самозащиты, и как вид спорта. Каратэ начало стремительно набирать популярность во всем мире.

Каратэ в мире как вида спортивного единоборства пришлось на 50-е годы XX века. В начале 60-х годов создались национальные федерации каратэ в ряде стран Азии, Европы и Америки. В ноябре 1965 году был образован Европейский союз каратэ (ЕКУ) на данный момент переименовано ЕКФ, Летом 1970 года в Париже учреждается Всемирный союз организаций каратэ (WUKO) на данный момент называется Всемирная федерация каратэ WKF.

В 1999 году каратэ как вид спорта признал Международный Олимпийский комитет.

В 2015 г. каратэ было представлено на Первых Европейских Играх, а в 2016 г. МОК включает каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (Япония).

В настоящий момент членами Всемирной федерации каратэ (WKF) являются 191 национальных федераций, развивающих каратэ на территории своих государств, которые объединяют более 100 миллионов детей и взрослых, занимающихся различными школами и стилями каратэ в мире. Сегодня WKF является самым массовым объединением единоборцев.

Особенности каратэ как вида спорта:

1. Соревнования в каратэ представлены двумя индивидуальными видами программы (ката и весовые категории) и командными соревнованиями.
2. Сочетание ударной и бросковой техники.
3. Духовно-нравственное воспитание спортсмена на основе этикета и традиций каратэ.
4. Возможность одновременного участия в командных и индивидуальных состязаниях.

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

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "ката"			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

2.2. Объем программы

Планирование объемов спортивной подготовки по каратэ в рассматриваемой программе основывается на принципе постепенного увеличения нагрузки, согласно которому для достижения максимальных результатов тренировочный стимул должен постепенно увеличиваться по мере того, как организм адаптируется к текущему стимулу.

Таблица 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства
		этап (этап	я спортивного	

			спортивной специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины "ката"						
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
Количество часов в неделю	6	8	14	18	24	32
Общее количество часов в год	312	416	728	936	1248	1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Основными формами тренировочной работы являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного мероприятия;
- медико-восстановительные мероприятия;

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется тренерско-преподавательским советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности обучающихся. Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы.

Расписание учебно- тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

2.3.2 Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям Сахалинской области				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия 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 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены:

- соответствующие возрасту, полу и уровнем спортивной квалификации, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской квалификации и правилам вида спорта;
- имеющие индивидуальные средства защиты определенные правилами соревнований утвержденного WKF типа;
- медицинское заключение о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдать общероссийские антидопинговые правила и антидопинговые правила, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Участие в соревнованиях осуществляется только при наличии договора (оригинал) о страховании: несчастных случаев, жизни и здоровья, которой представляется в мандатную комиссию на каждого участника.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого

календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий Сахалинской области, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

2.3.4. Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

План
многолетней подготовки на 52 недели (в часах)

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		%	час	%	час	%	часы	%	час	%	часы	%	часы

			ы		ы				ы				
Для спортивной дисциплины "ката"													
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	156	45	188	35	254	24	224	16	200	10	166
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	5	20	10	72	20	188	24	300	25	416
3.	Интегральная подготовка (%)	6	18	12	50	22	160	27	252	30	374	35	582
4.	Техническая подготовка (%)	42	132	35	146	25	182	20	188	17	212	14	232
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	3	2	8	4	30	4	38	4	50	5	84
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	1	8	1	10	4	50	4	66
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	3	1	4	2	14	2	18	3	38	5	84
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	1	8	2	18	2	24	2	34
Итого:		100	312	100	416	100	728	100	936	100	1248	100	1664
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"													
1.	Общая физическая подготовка (%)	40	124	34	142	26	190	20	187	14	174	10	166
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	-	6	24	10	72	15	140	17	212	17	282

3.	Интегральная подготовка (%)	-	-	12	50	15	110	16	149	24	300	27	450
4.	Техническая подготовка (%)	33	102	26	108	20	146	17	160	13	162	10	166
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	26	82	21	88	24	174	24	224	23	288	24	400
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	1	8	1	10	1	12	1	16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	4	1	4	2	14	4	38	5	62	8	134
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	2	14	3	28	3	38	3	50
Итого:		100	312	100	416	100	728	100	936	100	1248	100	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течение года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
1.3.	Спортивная работа	Проведение контрольных испытаний в группах по ОФП, СФП;	Май, декабрь
		- Проведение ТМ к соревнованиям; - Участие в соревнованиях различного уровня;	Согласно календарному плану
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	1. Организация праздников приуроченных ко: - Дню защиты детей - Дню физкультурника 2. Профилактические беседы о вреде курения, алкоголя, употребления наркотиков; 3. Встречи с ведущими спортсменами	По плану
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.3	Правила поведения до, во время и после тренировочных занятий	- Соблюдение занимающимися правил порядка и поведения в раздевалке, спортзале во время тренировочных занятий и на соревнованиях	В течении года
2.4.	Медицинский контроль	- Текущее наблюдение за состоянием здоровья спортсменов, в том числе во	В течении года

		<p>время тренировочного занятия, по показаниям осуществлять лечебно-профилактические мероприятия;</p> <p>- Участие в медицинском обеспечении спортивно-массовых мероприятий, сборов, соревнований;</p> <p>- ВПН (врачебно-педагогическое наблюдение) во время учебно-тренировочного занятия, в том числе за отдельными спортсменами</p> <p>- Допуск к занятиям и соревнованиям в соответствии с состоянием здоровья спортсмена на данный момент</p>	
		- Контроль своевременного прохождения медицинских осмотров (1 раз в 6 мес.), наличие отметок о прохождении медосмотра в соответствующих документах;	2 раза в год
		<p>- Контроль выполнения мероприятий по профилактике спортивного травматизма</p> <p>- Текущий санитарный надзор за местами и условиями проведения занятий и соревнований</p> <p>- Комплектование аптек первой необходимости</p>	Регулярно Январь (в течении года по мере необходимости)
		- Санитарно-просветительская работа среди спортсменов, их родителей и тренеров	Ежемесячно
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 служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<p>Мероприятия:</p> <p>- тематические беседы</p> <p>- встречи с ветеранами ВОВ;</p> <p>- просмотр патриотических фильмов;</p>	По плану
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных</p>	<p>Участие в: физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах,</p>	В течение года

	мероприятиях)	церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - участие в городских мероприятиях; - проведение экскурсий, участие в выставках, посещение музеев;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года
5.	Работа с родителями		
5.1.		Мероприятия: - привлечение к учебно-воспитательному процессу; - родительские собрания; - совместное участие на мероприятиях;	В течении года
6.	Волонтерское движение		
6.1.	Теоретическая подготовка	- Беседа ко Дню народного единства - Лекция на тему «Предупреждение распространения наркомании среди несовершеннолетних и молодёжи» - Трансляция видеоролика антикоррупционного просвещения обучающихся «Коррупция: я против!» -	По плану
6.2	Практическая подготовка	- Участие в акции «Свеча памяти», «Бессмертный полк» - Акция «Ветеран живет рядом»: (Оказание помощи ветеранам ВОВ и труда); - 9 мая - День Победы: (Посещение парада) - День защиты детей: (Организация конкурса рисунков) - День защиты детей:	

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг- контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или

запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Таблица 7

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, тренер	1-2 раза в год
	2.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, тренер	1 раз в месяц
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Ответственный за организацию антидопинговой	1 раз в год

			деятельности в учреждении, спортсмен	
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-перподаватель	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты	«Честная игра»	Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, тренер	1-2 раза в год
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, спортсмен	1-2 раза в год
	5.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-перподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Ответственный за организацию антидопинговой деятельности в учреждении, спортсмен	1-2 раза в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из важнейших задач - подготовка детей к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе виде спорта каратэ.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения каратэ. Инструкторская практика наиболее эффективна, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований по каратэ присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в тренировочных группах и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы.

- привитие навыков организации и проведения тренировочных занятий в младших группах;
- овладение терминологией вида каратэ и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия - подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки;
- ведение журнала, составление конспекта занятия;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру в обучении технике каратэ, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки - подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи, секретаря;
- выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейской категории.

Таблица 8

Содержание тренерско-инструкторской практики

Содержание работы	Учебно-тренировочные	Группы совершенствов
-------------------	----------------------	----------------------

	группы свыше 3-х лет обучения	ание спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	+	Проведение на разных группах
2. Проведение занятий по общей физической подготовке, подвижных и спортивных игр на группах начальной подготовки.	+	+
3. Подготовка и проведение бесед с юными каратистами по истории каратэ, о россиянах – чемпионах мира и Европы.	-	+
4. Объяснение ошибок, оказание помощи в совершенствовании технического мастерства каратистов своей группы.	+	+
5. Шефство над 1-2 каратистами новичками. Обучение базовой технике каратэ.	+	+
6. Составление подробного конспекта и самостоятельное проведение тренировочных занятий с новичками.	-	+
7. Самостоятельная работа в качестве инструктора или тренера по спорту.	-	+

Таблица 9

Содержание подготовки судей

Тематика и содержание работы	Учебно-тренировочные группы свыше 3-х лет обучения	Группы совершенствовани е спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Правила соревнований по дисциплине ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ (КУМИТЭ)		
1. Площадка для проведения соревнований	+	+
2. Официальная форма одежды	+	+
3. Организация соревнований по кумитэ	+	+
4. Судейская бригада	+	+
5. Продолжительность боя	+	+
6. Оценки	+	+
7. Критерии принятия решения	+	+
8. Запрещенное поведение	+	+
9. Предупреждения и наказания	+	+
10. Травмы и несчастные случаи на	+	+

соревнованиях		
11. Официальный протест	-	+
12. Права и обязанности	+	+
13. Начало, остановка и окончание встреч	+	+
Правила соревнований по дисциплине КАТА		
1. Площадка для соревнований по ката	+	+
2. Официальная форма одежды	+	+
3. Организация соревнований по ката	-	+
4. Судейская бригада	-	+
5. Критерии принятия решений	+	+
Прохождение официального судейского семинара на присвоение судейской категории «юный судья». Судейство соревнований муниципального и регионального уровня.	+	+

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

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Этап начальной подготовки.

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (от простого к сложному), проведение занятий в игровой форме. Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалами отдыха. Эмоциональность занятий за счет использования в занятии подвижных игр и эстафет. Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Учебно-тренировочный этап.

Восстановление работоспособности за счет педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Средства восстановления:

- педагогические средства являются основными, т.к. восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки;

- гигиенические: режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание;

- психологические средства обеспечивают устойчивость психологических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях, для чего применяются: аутогенная психорегулирующая тренировка, педагогические методы - внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися; для проведения этой работы на тренировочном этапе привлекаются психологи;

- медико-биологические средства: витаминизация, физиотерапия (ионофорез, гальванизация под наблюдением врача), гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Средства восстановления:

- педагогические – переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с микроциклами;

- гигиенические – оптимальные условия окружающей среды, личная гигиена, отказ от вредных для здоровья привычек, режим дня;

- психологические – беседы, внушение, убеждение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы, самоубеждение, самовнушение, самоприказы, аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка;

- медико-биологические: витаминизация пищи и дозированное назначение витаминов в зимне-весенний период и в период повышения тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях, физиотерапия, гидротерапия; применение всех этих средств, производится под наблюдением врача.

Таблица 10

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный, массаж), продукты повышенной ценности, ФС	Водные процедуры, массаж, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия

Вторник	То же	То же	То же	То же
Среда	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Четверг	То же	То же	То же	То же
Пятница	То же	То же	То же	То же, что в пн.
Суббота	То же	То же	То же	То же плюс сауна
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований Сахалинской области, начиная с четвертого года;

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

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

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

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

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или 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 Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой учреждением на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контроль включает показатели учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, исходный уровень состояния здоровья, физическое развитие, физической подготовленности, функциональных возможностей.

Тестирование по ОФП осуществляется два раза в год: в начале и в конце учебно-тренировочного года.

На тренировочный этап подготовки зачисляются на конкурсной основе только здоровые спортсмены прошедшие необходимую подготовку в группах начальной подготовки не менее одного года, при выполнении ими требований по ОФП и набравшие по результатам тестирования не менее 3,5 балла.

Основной комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты:

Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к отметкам, по команде обегает препятствия. Время фиксируется до десятой доли секунды. Упражнение выполняется с одной попытке.

Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины.

Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа - выполняется максимальное количество раз. И.П.: упор, лежа, руки, полностью выпрямленные в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине - Испытуемый ложится на горизонтальную поверхность, руки за голову соединены в замок, ноги слегка согнуты. Упражнение засчитывается, когда испытуемый, коснувшись локтями бедер и возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Само упражнение выполняется за 30 секунд.

Прыжок в длину с места. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, толчком двумя ногами с взмахом рук совершает прыжок. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток.

		Кол. раз	клад ине кол. раз												
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
9,5	9,7	4	7	25	18	15	11	100	95	130	120	+7	+9	5	5
10,0	10,4	3	6	23	17	10	6	95	90	120	115	+3	+5	4	4
10,4	10,9	2	4	20	15	7	4	90	85	115	110	+1	+3	3	3
10,5	11,0	1	3	19	16	6	3	85	80	110	105	-2	-2	2	2
10,6	11,9	0	1	18	15	5	2	80	75	105	100	-3	-3	1	1

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «каратэ» в категории «ката»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Шаг аты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
9,3	9,5	5	8	26	22	17	12	110	100	140	130	+8	+11	5	5
9,6	9,9	4	6	24	20	12	8	100	95	130	120	+4	+5	4	4
10,4	10,9	2	4	20	15	7	4	90	85	115	110	+2	+3	3	3
10,6	11,1	1	3	19	16	6	3	85	80	110	105	-1	-1	2	2
10,8	11,3	-	2	18	15	5	2	80	75	105	100	-3	-3	1	1

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года обучения по виду спорта «каратэ» в категории «ката»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Шаг аты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
9,2	9,4	5	8	26	22	18	13	113	102	150	140	+9	+21	5	5
9,5	9,8	4	7	24	20	13	9	102	97	135	125	+5	+6	4	4
10,3	10,7	2	3	21	16	8	5	92	87	115	110	+2	+3	3	3

10,6	11,1	1	3	19	16	6	3	85	80	110	105	-1	-1	2	2
10,8	11,3	-	2	18	15	5	2	80	75	105	100	-3	-3	1	1

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «каратэ» в категории «весовая категория»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Шагаты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
8,2	8,7	6	9	28	24	20	15	115	110	150	140	+9	+13	5	5
8,6	9,1	4	8	26	22	15	10	105	100	140	130	+5	+6	4	4
9,0	9,5	2	7	23	17	9	5	95	90	130	125	+3	+4	3	3
9,3	9,8	1	6	22	16	8	4	90	85	125	120	-1	+2	2	2
9,5	10,0	-	5	21	15	7	3	85	80	120	115	-3	0	1	1

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «каратэ» в категории «весовая категория»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Шагаты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
8,0	8,5	8	12	30	26	25	20	120	115	160	145	+10	+14	5	5
8,5	9,0	6	9	28	24	20	15	110	105	150	135	+6	+7	4	4
9,0	9,5	2	7	23	17	9	5	95	90	130	125	+4	+5	3	3
9,4	9,9	1	6	22	16	8	4	90	85	125	120	+2	+3	2	2
9,6	10,1	0	5	21	15	7	3	85	80	120	115	0	+1	1	1

Таблица 17

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

этап (этап спортивной специализации) 1 года обучения по виду спорта «каратэ»
в категории «ката» и «весовая категория», «командные соревнования»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места, см		Складка см		Прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с		Шагаты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
8,1	8,6	10	15	32	28	35	26	135	125	155	150	+9	+13	60	50	5	5
8,4	9,0	7	12	28	22	25	18	130	120	150	140	+5	+6	55	45	4	4
9,0	9,5	3	9	23	17	12	7	95	90	140	130	+3	+4	50	40	3	3
9,2	9,7	2	8	22	16	11	6	90	95	135	125	-1	+2	45	35	2	2
9,4	9,9	1	6	21	15	10	5	85	80	130	120	-3	0	40	30	1	1
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"																	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)									Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"								

Таблица 18

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года обучения по виду спорта «каратэ» в категории «ката» и «весовая категория», «командные соревнования»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с		Шагаты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
7,9	8,4	11	16	34	30	40	30	140	130	170	160	+10	+14	70	60	5	5
8,3	8,9	8	14	32	28	35	26	135	125	165	155	+6	+7	65	55	4	4
8,9	9,4	6	12	28	22	25	18	130	120	155	145	+4	+5	60	50	3	3
9,9	9,9	4	10	23	1	1	7	95	90	14	13	+2	+3	55	45	2	2

1	6				7	2				0	0						
9,3	9,8	2	8	22	16	11	6	90	95	135	125	0	+1	50	40	1	1
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"																	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)									Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"								

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения по виду спорта «каратэ» в категории «ката» и «весовая категория», «командные соревнования»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с		Шпагат: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
7,8	8,3	13	17	36	32	45	35	145	135	175	165	+11	+15	80	70	5	5
8,2	8,8	12	16	34	30	40	30	140	130	170	160	+7	+8	75	65	4	4
8,8	9,3	11	15	32	28	35	26	135	125	165	155	+5	+6	70	60	3	3
9,0	9,5	8	13	28	22	25	18	130	120	155	145	+3	+4	65	55	2	2
9,2	9,7	4	10	23	17	12	7	95	90	140	130	+1	+2	60	50	1	1
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"																	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)									Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"								

Таблица 20

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения по виду спорта «каратэ» для категории «ката» и «весовая категория», «командные соревнования»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с		Шпагаты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
7,7	8,2	14	18	38	34	50	40	150	140	180	170	+12	+16	90	80	5	5
8,1	8,7	13	17	36	32	45	35	145	135	175	165	+8	+9	85	75	4	4
8,7	9,2	12	16	34	30	40	30	140	130	170	160	+6	+7	80	70	3	3
8,9	9,4	10	14	32	28	35	26	135	125	165	155	+4	+5	75	65	2	2
9,1	9,6	8	12	28	22	25	18	130	120	155	145	+2	+3	70	60	1	1
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"																	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)									Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"								

Таблица 21

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения по виду спорта «каратэ» для категории «ката» и «весовая категория», «командные соревнования»

Челночный бег 3 X 10 м сек.		Подтягивание на высокой перекладине Кол. раз	Подтягивание на низкой перекладине кол. раз	Пресс за 30 с. Количество раз		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Количество раз		Прыжки через скакалку за 60 с Количество раз		Прыжок в длину с места см		Складка см		Прыжки через гимнастическую скамейку за 60 с		Шпагаты: прямой, правый, левый, мост	Баллы
М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
7,4	8,4	17	20	40	30	60	50	160	150	240	210	+13	+17	95	85	5	5
7,5	8,5	15	19	36	25	50	40	150	140	230	200	+9	+10	90	70	4	4
7,6	8,6	13	18	32	23	40	30	140	130	220	185	+7	+8	85	65	3	3
7,8	8,8	11	16	30	20	35	25	135	125	215	180	+5	+6	80	60	2	2
7,9	8,9	9	14	28	18	30	20	130	120	210	175	+3	+4	75	55	1	1
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория",																	

М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М/Д	
7,0	8,1	20	22	45	38	70	55	200	180	260	230	+15	+19	115	100	5	5
7,1	8,2	18	21	40	34	60	50	180	160	250	220	+11	+12	110	95	4	4
7,2	8,3	16	20	35	26	44	34	160	150	240	210	+9	+10	100	90	3	3
7,3	8,4	14	18	34	24	42	32	145	135	225	195	+7	+8	95	85	2	2
7,4	8,5	12	16	32	22	40	30	140	130	220	190	+5	+6	90	80	1	1
Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"																	
Спортивное звание "мастер спорта России"																	

4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

Этап начальной подготовки (первый год)

Основная направленность учебно-тренировочного процесса - ознакомление с простейшими приемами каратэ и специализированными движениями.

Таблица 24

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Для спортивной дисциплины "ката"															
1	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая подготовка														0
3	Интегральная подготовка	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	18	
4	Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1					1			1				3	
6	Инструкторская и судейская практика													0	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1						1		1			3	
8	Участие в спортивных соревнованиях													0	
Всего часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312	
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"															
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	11	11	11	10	10	10	124	
2	Специальная физическая подготовка													0	
3	Интегральная подготовка													0	
4	Техническая подготовка	9	8	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	102	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	7	7	7	7	7	7	7	6	7	6	7	7	82	

	подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика													0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1			1				1			1	4
8	Участие в спортивных соревнованиях													0
Всего часов:		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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

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

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

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

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

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Техника каратэ – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовлен спортсмен, выполняет движение быстро и качественно, а так же вовремя расслабляет мышцы. Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связано, с её помехоустойчивостью не завязано от условий функционального состояния спортсмена.

Стойки каратэ:

- Мусуби-дачи (непринужденная стойка готовности, носки врозь);
- Хейсоку-дачи (непринужденная стойка готовности, пятки носки вместе);
- Хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч);
- Зенкуцу-дачи (передняя стойка);
- Кокуцу-дачи (задняя стойка);
- Киба-дачи (стойка с широко расставленными ногами).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками:

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гиакү-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ногой.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами:

Удары ногами (гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Ёко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита направленная вниз).
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение. Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

- Гохон кумитэ (серия из пяти ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение ката: Тайкиоку-Шодан, Хеян-Шодан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика каратэ – это единство техники, физической, функциональной и волевой подготовленности, проявляющиеся непосредственно на соревнованиях по ката, кумитэ.

Основные средства тактики являются:

- дистанция;
- стойки;
- перемещения;
- переносы веса тела с ноги на ногу;
- смена темпа, ритма;
- атака;
- защита;
- контратака;
- разведка боем;
- финт;
- маневрирование;

- угроза;
- вызов;
- обман;
- опережение.

Теоретическая подготовка

Таблица 25

План теоретической подготовки на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Физическая культура	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.
2	История развития каратэ	Основатель каратэ. История развития каратэ в мире (WKF)
3	Основы каратэ. Теория и практика	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения

Психологическая подготовка

Для того чтобы умело управлять боевым состоянием в соревновательной деятельности, в тренировочном процессе воспитываются необходимые бойцовские качества:

- воля;
- характер;
- инициативность;
- решительность;
- внимание;
- смелость.

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные учебно-тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ каратэ, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 26

Техническая программа 9-8 кю (белый, желтый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1			1				1			1			4
8	Участие в спортивных соревнованиях															0
Всего часов:		34	35	34	34	35	35	35	35	34	35	35	35	35	416	
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"																
1	Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	142
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
3	Интегральная подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	50	
4	Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	7	7	7	8	8	7	7	7	7	7	7	88	
6	Инструкторская и судейская практика														0	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		1				1				1			1	4	
8	Участие в спортивных соревнованиях														0	
Всего часов:		34	35	34	35	35	34	34	35	35	35	35	35	35	416	

Общая физическая подготовка

Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

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

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

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

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3х10 м.

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

Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

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

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Стойки каратэ:

- Тейжи-дачи (т – образная стойка),
- Фудо-дачи (стойка – песочные часы);
- Хангецу-дачи (стойка полумесяц);
- Неко-аши-дачи (стойка кошки).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

– Гйаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ногой.

– Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

– Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами (гери) включает в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ.

– Мае-гери (удар ногой вперед).

– Маваши-гери (круговой удар ногой).

– Йоко-гери (удар ногой в сторону).

– Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средство для отражения ударов.

– Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).

– Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).

– Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).

– Гедан-барай (защита направленная вниз).

– Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Избранный вид спорта

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (серия из трех ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение базового ката: Хеян-Нидан, Хеян-Сандан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В тактической подготовке спортсмены изучат приемы, формируют навыки в наступательной, контратакующей или оборонительной (выжидательной) тактике.

В то же время спортсмены учатся оценивать противника, а также учатся изменить тактику ведения поединка по ходу, перейдя, например, от наступательной к контратакующей, от оборонительной к наступательной манере и т. д.

Основные действия в тактике:

- Разведка боем, прием предназначен для выявления сильных и слабых сторон противника в тактико-техническом плане, а также состояния его физической, психической и волевой подготовленности.

Тактика наступательного поединка основана на захвате инициативы, когда, постоянно обостряя обстановку, сочетая финты и обманные действия с истинными атаками, идя на разумный риск.

Контратакующий поединок особенно эффективен с противниками недостаточно быстрыми, не отличающимися хорошей реакцией.

Оборонительный поединок построен на выжидательной тактике. При этом спортсмен не проявляет активности, а атакует и контратакует противника, когда тот допускает ошибку или промах, выполняя то или иное техническое действие.

Теоретическая подготовка

Таблица 28

План теоретической подготовки
на этапе начальной подготовки 2-3-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Физическая культура	Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	История развития каратэ	История развития каратэ в России. История развития каратэ в Сахалинской области.
3	Основы каратэ, теория и практика	Средства разносторонней подготовки. Развитие нравственных качеств, средствами каратэ.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – это система воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

Основные средства и методы психической подготовки направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную моторную и интеллектуальную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства, как самоприказы, убеждения, такие психорегулирующие упражнения, как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация»), упражнения на концентрацию; физиологические воздействия: возбуждающий массаж.

К специальным психологическим средствам психологической подготовки к тренировочному процессу, равно как и к соревнованиям, относятся ментальные (умственные, психические) методы: аутогенная тренировка, имаготренинг (образ, изображение), идеомоторная тренировка, психотренинг волевого внимания, медитационные методы, ментальный видеотренинг, макетное моделирование действий.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 29

Техника 7-6 кю (оранжевый, зеленый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
7 кю	Оранжевый	Перемещения в позиции Дзенкуцу-дачи с ударами чудан дзюн-цуки, геяку-цуки, мая-гери, маваси-гери; связками аге-уке-геяку-цуки, сото-уке-геяку-цуки, учи-уке-геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки. Кокуцу-дачи с блоком чудан шуто-уке.	Санбон кумитэ № 1, 2 (хидари, миги)	Хеан Нидан
6 кю	Зеленый	Перемещения в позиции Киба-дачи с ударом ёко-кеаге, ёкоке-хоми.	Санбон кумитэ № 1, 2, 3 (хидари, миги)	Хеан Сандан

Медицинское обследование

Зачисление в группы начальной подготовки 2-го и 3-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Учебно-тренировочный этап (продолжительность обучения до 3-х лет)

Основная направленность учебно-тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров-преподавателей направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

Таблица 30

Годовой план-график распределения тренировочных часов
в тренировочной группе 1-2-го года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "ката"														
1	Общая физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	22	22	21	21	21	254
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Интегральная подготовка	13	13	14	14	13	14	14	13	13	13	13	13	160
4	Техническая подготовка	15	15	16	15	15	15	15	15	15	15	15	16	182

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	30
6	Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
8	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1					1	1	1	8
Всего часов:		60	60	61	61	60	61	61	61	61	60	61	61	728
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"														
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	190
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3	Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	10	10	9	9	9	9	9	110
4	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13	146
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	14	15	15	14	14	15	15	15	14	14	15	174
6	Инструкторская и судейская практика					1	1	1	1	1	1	1	1	8
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	14
8	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	2	1	1			1	1	2	1	14
Всего часов:		60	60	61	61	60	61	61	61	61	60	61	61	728

Общая физическая подготовка

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

Другие виды спорта и подвижные игры

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча (снаряда), броски ядра 3 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить

5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гяку-цуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йоко-гери кехоми – усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки. Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гяку-цуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке - нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йоко-гери кехоми – усиро-гери.

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение ката: Хеян Йондан, Хеян Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика каратэ в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью").

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- "обусловленный" поединок то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси - гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;

- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков:

Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий - маэ - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

- кумитэ с "установкой", то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзю ипон кумитэ. Например, спортсмен получает задание активно уклоняться от ударов противника;

- кумитэ без "установки", то есть свободный поединок в свободном темпе (дзию-кумитэ).

Тактика проведения атаки и защиты

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- применение смены приемов и серии приемов;
- оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;

- принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения.
- Два-три степа в серии.
- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты).

Одиночные удары (чаги и джируги). Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.
- С подъездом.
- В движении шагом.
- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами.

Контратаки.

- Отработка контратак на месте.
- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.
- Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).

- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спаринговая подготовка в узком смысле).

- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.

- Обмен ударами одного вида.

- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.

- Обмен ударами данного комплекса.

- Спаринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.

- Обмен атаками-сериями,

– Спаринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди).

– Спарринг свободный.

– Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров (в льготном рем).

– Спаринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от против».

Тактика проведения технико-тактических действий.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций.

Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контратаки.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой. Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной, быстротой, силой и частотой.

Совершенствование тактики - обманные движения: раздергивание противника, перемещение вправо, влево с разножками, смена темпа, обман противника неожиданными остановками, угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки - сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные атаки, волевые качества, условия проведения поединка - состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с отрывистым счетом, не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку - разминка, настройка.

Теоретическая подготовка

Таблица 31

План теоретической подготовки на учебно-тренировочном этапе 1-2-го года обучения

№ п/п	Тема	Содержание темы
Учебно-тренировочный этап 1-го года		
1	Учебно- тренировочный процесс	Спортивная тренировка – понятие, содержание, функции. Цели и задачи спортивной тренировки.
2	Режим спортсмена	Правильное питание спортсмена. Режим дня. Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

3	Врачебный контроль и самоконтроль	Сущность самоконтроля и его роль в процессе занятий спортом.
4	Организация инструкторской и судейской практики	Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований. Правила соревнований. Организация соревнований.
Учебно-тренировочный этап 2-го года		
1	Учебно- тренировочный процесс	Спортивные состязания, как форма подготовки спортсмена. Моделирование соревновательного процесса.
2	Режим спортсмена	Восстановительные средства и мероприятия. Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов.
3	Врачебный контроль и самоконтроль	Формирование знаний, навыков и умений проводить самоконтроль и оценивать их результаты. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.
4	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.

Психологическая подготовка

Компонентами психологической подготовки являются: психические качества и процессы, способствующие овладению техникой и тактикой; свойства личности, обеспечивающие стабильные выступления на соревнованиях; высокий уровень работоспособности и психической деятельности в трудных условиях тренировки и соревнований; стабильные положительные психические состояния, проявляемые в этих условиях.

На этом этапе спортсмены принимают участие в различных уровнях соревнованиях, поэтому спортсмены должны обладать хорошим интеллектом.

Интеллектуальные способности - это способность мыслить самостоятельно, творчески, продуктивно. Интеллектуальная подготовка имеет самое прямое отношение к формированию мотивации спортсменов, его волевой и специальной психологической подготовке, обучению спортивной технике и тактике, развитию физических способностей.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих специфическим требованиям как вида спорта «каратэ», осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации заданий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов, техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план ГБУ ДО «СШ ВВЕ». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, соревнованиях. На начальном тренировочном этапе спортсмены получают соревновательный опыт, которого не хватает в их возрасте. Задача не стоит перед спортсменами, чтобы только побеждать. Чтобы набрать соревновательный опыт, спортсмены с помощью тренеров, должны уметь разбирать, анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Тренирующиеся в этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 32

Техническая программа 5-4 кю (пурпурный, фиолетовый пояс)

Ступень кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
5 кю	Пурпурный	Перемещения в поз. Дзенкуцу-дачи с ударами санбон дзюн-цуки – 1 дзедан, 2 чудан, гяку-цуки – (чудан-дзедан-чудан), связками аге-уке гяку-цуки, сото-уке-эмпи – уракен (в кйба-дачи), учи-уке-кизами дзедан кизами-цуки-гяку-цуки. Перемещения в поз. Кокуцу-дачи с блоком чудан шуто-уке-нукитэ.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 2 мая гери (хидари, миги)	Хеян Ендан
4 кю	Фиолетовый	Перемещение в поз. Дзенкуцу-дачи с ударами мая-гери рен-гери (чудан-дзедан), маваси-гери. Перемещение в поз. кйба-дачи с ударом ёко-кеяги, ёко-кехоми.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 1 мая гери, 1 ёко гери, 1 маваси гери (хидари, миги)	Хеян Годан

Таблица 33

Техника 3 кю (светло-коричневый пояс)

Ступень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
3 кю	Светло-коричневый	Перемещения в поз. Дзенкуцу-даччи с ударами чу-дан дзюн-цуки, гяку-цуки, мае-гери, блоками аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан барай. Перемещения в поз. Кйба-дачи с ударом ёко-гери-кеяге, ёко-гери-кихоми.	Кихон иппон кумитэ-2 дзедан, 2 чудан, 2 мая гери, 2 ёко гери, 2 маваси гери (хидари, миги)	Теки Шодан

		Перемещение в поз. Дзенкуцу-дачи с ударами мая-гери, маваси-гери, уширо-гери.		
--	--	---	--	--

Медицинское обследование

Зачисление в учебно-тренировочные группы 1-2-го годов обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Учебно-тренировочный этап (продолжительность обучения свыше 3-х лет)

Основная направленность образовательного процесса – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

Таблица 34

Годовой план-график распределения тренировочных часов в тренировочной группе 3-4-го года обучения

№ п/п	Содержание	Месяцы												Все го	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Для спортивной дисциплины "ката"															
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	224
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	188
3	Интегральная подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	252
4	Техническая подготовка	15	16	15	15	16	16	16	16	15	16	16	16	16	188
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	38
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	18
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	1	1			2	2	2	2	2	18
Всего часов:		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"															
1	Общая физическая подготовка	16	15	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	16	187
2	Специальная физическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	12	11	11	12	11	11	140
3	Интегральная подготовка	12	12	12	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	149
4	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	14	14	14	14	13	13	13	160

5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	19	19	18	19	19	19	19	18	18	18	19	224
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	38
8	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	2	2			3	3	3	3	28
Всего часов:		78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	936

Общая физическая подготовка

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

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60, 100, 200, 400 м, кроссы по пересеченной местности, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча 150 г (снаряда 700 г), броски ядра 3-5 кг.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон гяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – гяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – гяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан гяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – гяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – гяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами мая-гери – нукитэ.

Перемещение в позиции киба-дачи с ударами ног йоко-гери кяги – йоко-гери кихоми.

Дзю иппон кумитэ (атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрения).

Ката (поединок с невидимым противником): Теки Шодан, Басай Дай, Канку Дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Спарринговая техника

Из позиции камая (боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуцу-дачи: кизами-цуки, ой-цуки, гяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы):

- кизами-цуки гяку-цки;

- ой-цуки гяку-цки;
- гяку-цки гяку-цки.

Удары ногами из позиции каая:

- мая-гери;
- маваши-гери;
- ёко-гери;
- уширо-гери.

Техника выведения противника из равновесия - быстрое сближение на свою боевую дистанцию; движение вперед, движение назад, движение вправо, движение влево, движение вперед - вправо, движение вперед – влево, движение назад – вправо, движение назад - влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками, ногами, имитация ударов рук, ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками, ногами на боксерском мешке, лапах и на митах.

Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение ката: Хеян Йондан, Хеян Годан, Теки Шодан, Басай Дай, Канку дай, Дзион. Эппи, Дзите.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

В процессе обучения каратэ нужно применять разнообразные тактические приемы воздействия на противника:

- Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
- Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
- Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
- Соккрытие собственного утомления;
- Отвлечение - переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;
- Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;

- Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
- Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.
- Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.

Спортсмен, который превосходит вас ростом, весом, силой, необходима следующая тактика:

- Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
- Вывести противника из равновесия подсечками и подножками;
- Не давать противнику зажать себя в угол;
- Проводить сложные захваты, броски.

Важным компонентом тактики служит выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения. Будучи выведенным из равновесия и утратив в этот момент концентрацию, противник становится уязвимым для удара или броска. Очень важно выполнять свои действия по ведению схватки в соответствии с определенными схемами, облегчающими достижение победы. Существуют следующие требования к сочетанию приемов защиты с проведением решающих контратак.

- Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки.
- Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.
- Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

- Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.
- Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается.
- Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.
- Создать мысленный план боя и думать только о победе.
- Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.
- Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением. Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Теоретическая подготовка

**План теоретической подготовки
на учебно-тренировочном этапе 3-4-го года обучения**

№ п/п	Тема	Содержание темы
Учебно-тренировочный этап 3-го года		
1	Учебно-тренировочный процесс	Внетренировочные факторы, дополняющие и оптимизирующие эффект тренировки.
2	Основы психологической подготовки	Позитивные черты личности: дисциплинированность, инициативность, ответственность.
3	Организация инструкторской и судейской практики	Выработка организаторских и судейских навыков.
4	Основы медицинской подготовки	Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.
Учебно-тренировочный этап 4-го года		
1	Учебно- тренировочный процесс	Средства и методы восстановления работоспособности после нагрузок.
2	Основы психологической подготовки	Развитие психических процессов. Основы психической саморегуляции.
3	Организация инструкторской и судейской практики	Судейство: судья на флажках, судья секундометрист.
4	Основы медицинской подготовки	Предупреждение травматизма. Оказание первой медпомощи.

Психологическая подготовка

К числу процессов и качеств, способствующих овладению техникой и управлению двигательными действиями, относятся, в частности, тонко развитые мышечные ощущения и восприятия, позволяющие осуществлять контроль над различными параметрами движения; «чувства» времени, ритма, темпа, расстояния; способность ориентироваться в пространстве; высокоразвитые качества внимания (концентрация, переключение, распределение); оперативная память; быстрота и точность простых и сложных реакций (реакции выбора, переключения, предугадывания, реакции на движущийся объект и др.).

Овладению тактикой способствуют развитые специфические мыслительные качества: способность к мгновенному анализу поступающей информации о действиях противников и принятию адекватного обстановке решения; гибкость мышления и др.

В учебно - тренировочном процессе на тренировочном этапе 3-4 года используются специальные упражнения с учетом развития мышления:

- упражнения на быстроту мышления, что обусловлено лимитом времени на принятие решения;

- упражнения на развитие гибкости мышления, то есть умением перестраивать намеченный план тактических действий при изменении обстановки;

- задание самостоятельно решение, спортсмен умеет самостоятельно решать тактические задачи, не прибегая к помощи тренера-преподавателя и не поддаваясь постороннему влиянию.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план ГБУ ДО «СШ ВВЕ». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. На тренировочном этапе 3-4 года спортсмены имеют соревновательный опыт. Задача на этом этапе стоит перед спортсменами, чтобы спортсмены на официальных отборочных соревнованиях отбирались на основные соревнования и попадали в списки сборной команды Сахалинской области, для участия всероссийских и международных соревнований.

В этом периоде подготовки спортсмены должны плотно работать с календарным планом, предварительно собирать информацию о соревнованиях. Постоянно спортсмены должны штудировать, анализировать положение, регламент соревнований. Знать по какой системе (олимпийская или круговая) и сколько нужно провести боев.

Спортсмены на углублённом тренировочном этапе должны вести индивидуальный дневник, уметь разрабатывать перспективный и индивидуальный план подготовки к предстоящим соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера - преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей, боковых судей. Обязательно сдают экзамены по теории, практике на юного судью и спортивный судья третьей категории.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 36

Техническая программа 2-1 кю (коричневый, тёмно-коричневый)

Степень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
2 кю	Коричневый	Перемещение в поз. Зенкуцу-даци с ударами связками: мая-гери-дзун-цуки, маваси-гери-геяку-цуки, геяку-цуки - мая-гери-дзун-цуки гедан-барай. Перемещение в поз. Зенкуцу-даци камае с ударами мая-гери – маваси-гери, кизами ёко-кехоми-уширо-гери.	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 мая-гери, 1 ёко-гери, 1 маваси-гери (хидари, миги)	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Эмпи, Дзиттэ.

	тестирование и контроль													
8	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Всего часов:		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"														
1	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	174
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	18	18	212
3	Интегральная подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
4	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13	13	162
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	6	6	5	5	5	5	62
8	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	38
Всего часов:		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Спарринговая техника

Атакующие действия руками из позиции Камая:

- Кизами-цуки;
- Геяку-цуки;
- Уракен-цуки;
- Хэйто-цуки;
- Шуто-цуки.

Атакующие действия ногами из позиции Камая:

- Мая-гери;
- Маваши-гери;
- Ёко-гери;

- Уширо-гери;
- Уромаваши-гери;
- Кизами - маваши-гери;
- Подсечки передней, задней ногой.

Атакующие действия степами (связки):

- Кизами-цуки-геяку-цки;
- Геяку-цуки-геяку-цки;
- Мая-гери – ой-цки;
- Маваши-гери – геяку-цки;
- Кизами-маваши-гери – геяку-цки;
- Подсечка передней ногой – йо-цки;
- Подсечка задней ногой – геяку-цуки.

Защитные действия, уходы от ударов с блоками:

- Сото-уке;
- Гедан-барай;
- Аге-уке;
- Учи-уке.

Специальная подготовка

Удары руками с выпадами по митам или мешкам:

- Кизами-цуки 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;
- Геяку-цуки 10х3 р. - отдых между подходами 2 мин.
- Степ кизами цуки-геяку цуки за 15 с.х3 п. - отдых между подходами 2

мин.

Удары ногами:

- Мая-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;
- Маваши-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин;
- Ёко-гери 10х3 п. – отдых между подходами 2 мин.

- Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

- Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий: обманные действия, выдергивание противника, вывод из равновесия, маневрирование. Составление и реализация плана ведения поединка с конкретными противниками.

Тренировочные поединки по заданию. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Выполнение атак и контратак в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники.

Контратакующие действия: защита и контратака рукой ногой или опережение.

Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием. «Самбоновская техника» (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ног в голову в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки в разноименной стойке. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха).

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

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

– 3 номер: атака – выход из атаки – встречный удар. Атака – выход из атаки – встреча – подхват.

– выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

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

– клинч (вход и выход из клинча).

– захват инициативы.

Соревновательные комбинации и их анализ.

– выполнение заданий на укороченной площадке

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

– тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста

– работа против соперника, работающего преимущественно ногами

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

Тактика ведения поединка

Совершенствование тактики ведения поединка в тренировке: изучение внешних условий проведения поединка (зал, температура, освещенность). Изменение видов поединков (подготовительные, контрольные). Особенности партнеров в поединках (высокорослые, низкорослые, легкие, тяжелые, правосторонние, левосторонние). Способы отдыха в поединке - увеличение дистанции, ложные попытки проведения атак, в ход клинч, выманивание противника на атаку. Подавление действий противника своими действиями. Маскировка своих действий. Реализация замысла поединка.

Тактика участия в соревнованиях

Закрепление навыков противоборства в соревновательных поединках. Подготовка к соревнованиям по индивидуальному плану. Принятие решений, управлением ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно (точно), быстро, рационально (целесообразно, экономично), находчиво (инициативно). Накопление двигательного опыта.

Теоретическая подготовка

Таблица 38

План теоретической подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Технико-тактическая подготовка	Совершенствование тактических действий. Тактика ведения поединка. Тактика участия в соревнованиях.
2	Основы психологической подготовки	Тревожность. Волевая подготовка. Регуляция и саморегуляция психоэмоционального состояния спортсмена.
3	Организация судейской практики	Судейство соревнований: судейская бригада, продолжительность боя, критерии принятия решений, запрещенное поведение, наказания.
4	Основы медицинской подготовки	Расположение основных мышечных групп. Работоспособность мышц и подвижность в суставах. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани.

Психологическая подготовка

Средства психологической подготовки

В качестве средств психологической подготовки спортсмена чаще всего используются: формирование мировоззрения, внушение и самовнушение, подготовка участием в деятельности, контроль и самоконтроль, а также возможные физиотерапии, психофармакологии, электростимуляции.

Внушение и самовнушение. У квалифицированных спортсменов, как правило, имеется емкий арсенал средств, связанных с использованием гипнотических возможностей психики.

Подготовка участием в деятельности. Это наиболее разностороннее, но не всегда достаточно учитываемое и поддающееся оценке средство психологической подготовки спортсменов. Спортсмены следят за волнообразным характером нагрузок, за их цикличностью, работают над техникой движений, при этом постоянно соотносят свои действия с условиями участия в предстоящих соревнованиях, порой до мельчайших деталей разрабатывают арсенал действий спортсмена соревновательных ситуациях, готовят возможные варианты действий. Очень часто тренировки проводятся по схеме максимального приближения к обстановке соревнований.

В качестве форм подготовки участием в деятельности чаще всего используется: выработка ритуала предсоревновательного и предстартового поведения, секундирование (специально организованное управление поведением спортсмена непосредственно перед стартом или поединком), идеомоторная тренировка (использование представления о движениях непосредственно перед их выполнением), выработка навыков переключения с одного вида деятельности на другой или отключения от навязчивых форм деятельности, моделирование соревновательных ситуаций в полном или частичном объеме, адаптация к условиям и режиму предстоящих соревнований (по времени, климатическим и погодным условиям, условиям размещения участников и т. п.).

Контроль и самоконтроль. В спортивной практике значительное место уделяется получению информации о параметрах и результатах действий, в том числе и по ходу их выполнения. Это специально организованное наблюдение или самонаблюдение является частным случаем исследовательской деятельности тренера и спортсмена, предметом педагогического общения. Психическое развитие, достигаемое в результате контроля и самоконтроля, выражается в более высокой осознанности действий, в двигательной поведенческой культуре спортсмена.

Контроль и самоконтроль осуществляется в форме дневников, отчетов по памяти о тренировочных соревновательных ситуациях, выставления оценок тренером и спортсменом по промежуточным и итоговым параметрам тренировки, приборного контроля и видеозаписи, наблюдений за эмоциональными проявлениями (смеха, гнева), а также за настроением, самочувствием желанием работать, тревожностью, бессонницей.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

На этом этапе спортсмены выступают в соревнованиях, которые включены в календарный план ГБУ ДО «СШ ВВЕ». Спортсмены участвуют в городских, областных, межрегиональных, всероссийских и международных соревнованиях. Задача на этом этапе состоит, чтобы спортсмены успешно выступали на всероссийских и международных соревнованиях и попадали в сборную команду РФ. Спортсмены должны разбирать и анализировать выступления в соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей. Изучают правила соревнований, привлекаются к судейству соревнований в качестве секретарей. Посещают обязательно судейские семинары, брифинги.

Итоговая и промежуточная аттестация

Таблица 39

Техника 1-й дан (черный пояс)

Степень-кю	Цвет пояса	Техническая подготовка		
		Кихон (базовая техника)	Кумитэ (базовый спарринг)	Ката (формальные упражнения)
1 дан	Черный пояс	Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон гяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке –	Дзю иппон кумитэ 2 дзедан, 2 чудан, 2 мая-гери, 2 ёко-гери, 2 маваси-гери, 2 уширо-	Теки Сёдан, Бассай Дай, Канку Дай, Дзион,

		гедан-барай – геяку-цуки, чудан согто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – геяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан геяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – геяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – геяку-цуки – гедан-барай. Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами мая-гери – нукитэ. Перемещение в позиции кибя-дачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йоко-гери кихоми.	гери, 2 кизами-цуки, 2 геяку-цуки (хидари, миги)	Эмпи, Дзитгэ.
--	--	--	--	---------------

Медицинское обследование

Зачисление на этап совершенствования спортивного мастерства проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

Этап высшего спортивного мастерства

Основная задача этого этапа максимальное повышение индивидуальных спортивных результатов, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Таблица 40

Годовой план-график распределения тренировочных часов в группе высшего спортивного мастерства

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Для спортивной дисциплины "ката"														
1	Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
2	Специальная физическая подготовка	35	35	35	35	35	34	34	34	34	35	35	35	416
3	Интегральная подготовка	48	49	49	49	49	48	48	48	48	48	49	49	582
4	Техническая подготовка	19	19	19	19	19	20	20	20	19	19	19	20	232
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
6	Инструкторская и судейская практика	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	66

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
8	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	34
Всего часов:		138	139	139	139	139	139	138	138	138	139	139	139	139	1664
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"															
1	Общая физическая подготовка	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13	166
2	Специальная физическая подготовка	24	24	24	24	24	23	23	23	23	23	23	23	24	282
3	Интегральная подготовка	38	37	38	37	37	37	37	37	38	38	38	38	38	450
4	Техническая подготовка	13	14	14	14	14	14	13	14	14	14	14	14	14	166
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	33	33	34	33	34	33	33	33	33	34	33	33	400
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	11	11	11	11	11	12	12	11	11	11	11	11	11	134
8	Участие в спортивных соревнованиях	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
Всего часов:		138	139	139	139	139	139	138	138	138	139	139	139	139	1664

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка, способствует развитию и совершенствованию силы, скоростной и скоростно-силовой и выносливости.

Бег на выносливость, кроссы; чередование ходьбы и бега, бег с ускорением, с последующим использованием инерции и расслаблением; бег на местности в чередовании с физическими упражнениями (висы, лазание, подтягивание, метания, преодоления препятствий, прыжки и т.д.), с использованием подручных средств.

Общеразвивающие упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата рук и плечевого пояса (с акцентом на развитие взрывной силы и с использованием структуры движений, моделирующей стартовый рывок), для развития мышц и туловища (преимущественно скоростно-силового характера и с акцентом на разгибание), для развития мышц.

Упражнения с отягощением (штанга, гири, грузы).

Специальная физическая подготовка

Упражнения, способствующие развитию силы, взрывной силы, скоростно-силовой выносливости: упражнения с партнером в сопротивлении, маневренностью, точностью и т.п. Упражнения с партнером для совершенствования координации.

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

Формирование умений и навыков управления уровнем мышечных напряжений и расслаблений.

Техническая подготовка

В технической подготовке используются специализированные движения и разновидности выполнения приемов нападения, защиты, контратаки. Движения спортсменов в поединке или формальных упражнениях моделируют сочетания простых и сложных двигательных реакций.

В технической подготовке должно учитываться воздействие движений на анализаторные системы противников.

Критериями оценки качества боевых движений являются:

- степень готовности спортсмена к выполнению действия;
- специализированность реагирования;
- быстрота и точность выполнения;
- начальные, фазовые и конечные компоненты выполнения приемов;
- пространственные и временные параметры действий;
- применение типовых комбинаций действий и передвижений.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактика

Выбор тактических действий против конкретного противника. Быстро воспринимать и анализировать, прогнозировать действия соперников, поиск оптимальных вариантов принятий решения.

Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Характеристиками ведения поединка являются:

- цель;
- направленность;
- активность;
- намеренность;
- надежность.

Тактические схемы формируются под воздействием правил соревнований, положений о соревнованиях, особенностей судейства.

Тактическая деятельность спортсмена включает:

- восприятие среды;
- оценку поведения противников, динамики собственного состояния и действий;

- анализ полученной информации, его соотношение с прежним опытом и целью соревнований.

Обладать и совершенствовать основными тактическими задачами:

- подготавливающие действия;
- атаки;
- защиты и контрзащиты;
- ответы и контрответы;

Тактические характеристики:

- инициатива начала нападения;
- дистанция в поединке;
- время для подготовки действия;
- использование пространства площадки;
- преднамеренный выбор действия и реагирование в неожиданной ситуации.

Теоретическая подготовка

Таблица 41

План теоретической подготовки высшего спортивного мастерства

№ п/п	Тема	Содержание темы
1	Возрастные периоды подготовки	Возрастная динамика развития и совершенствования физических психомоторных качеств.
2	Динамика формирования спортивного мастерства	Многолетняя подготовка Объем, эффективность, разнообразие технико-тактических действий. Критерии оценки технико-тактического мастерства
3	Планирование спортивной подготовки	Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Документы планирования: программа, учебный план, план-график, план-конспект. Планирование недельного микроцикла. Составление индивидуального плана.
	Анализ спортивной подготовленности	Определение уровня развития физической, технической, тактической подготовленности каратистов различными методами. Участие в проведении тестирования.

Психологическая подготовка

Психограмма каратиста

Условия соревновательной деятельности определяют особенности проявлений психических качеств, формирования специализированных восприятий:

- чувства дистанции;
- чувства времени;
- чувства боя.

Для участников поединка необходимы быстрота переработки информации, включая оценки ложной информации, оперативное мышление. Наблюдения и контроль за действиями противника требуют разнообразных проявлений функций внимания – интенсивности, устойчивости, переключения и распределения. В свою очередь, свойства нервной системы и свойства

личности взаимосвязаны с показателями применения действий в соревнованиях.

Для ускорения переноса усвоенных в тренировках действий в условиях соревнований необходимы создание психологических предпосылок, ликвидация психологических барьеров, затрудняющих их применение.

Важным компонентом совершенствования психологической подготовленности спортсмена является управление деятельностью спортсменов в соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в соревнованиях различного уровня (региональных, Российских, международных) в течение года, согласно календарного и индивидуального плана.

Соревнования выполняют определенные функции:

- квалификационные;
- отборочные;

Соревнования ранжируются по их значимости:

- основные;
- целевые;
- подготовительные;
- контрольные.

Участники соревнований обязаны:

- знать регламент соревнований;
- соблюдать правила соревнований, вежливо общаться с соперниками и судьями;
- приветствовать судью, соперника, перед началом и после окончания каждого поединка;
- являться на соревнования точно к указанному времени;
- бороться за победу в каждом поединке.

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения каратэ. Поочередно выполняя роль инструктора, спортсмены учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать приемы и технику в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать технику, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы технических приемов и методы разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения приемов, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Профилактика травматизма. Проведения соревнований по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

Судейская практика

Прохождение судейского семинара. Участвовать в судействе соревнований муниципальных, областных, межрегиональных и всероссийских соревнованиях. Сдать теорию и практику на судью первой категории. Приобретение судейских навыков в качестве старшего площадки. Работать в качестве рефери, бокового судьи, арбитра.

Итоговая и промежуточная аттестация

В два раза год спортсмены должны сдать нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Медицинское обследование

Спортсмены должны пройти углублённый медицинский медосмотр. Медосмотр проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров (центров лечебной физкультуры и спортивной медицины).

Медицинский контроль, за состоянием здоровья спортсменов осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица 42

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	= 120/320		
	-История возникновения вида спорта и его развитие - Физическая культура – важное средство	=10/26 = 10/26 =10/26 =10/26	Сентябрь октябрь ноябрь декабрь	-Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. - Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных

	<p>физического развития и укрепления здоровья человека</p> <p>- Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</p> <p>- Закаливание организма</p>			<p>умений и навыков.</p> <p>- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах;</p> <p>- Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</p>
	<p>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	<p>=10/26</p> <p>=10/26</p> <p>=10/26</p> <p>=10/26</p>	<p>Январь</p> <p>Февраль</p> <p>Март</p> <p>апрель</p>	<p>-Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</p> <p>- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p> <p>- Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.</p>
	<p>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта</p> <p>Теоретические основы судейства.</p> <p>Правила вида спорта</p> <p>Режим дня и питание обучающихся</p> <p>Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта</p>	<p>=10/26</p> <p>=10/26</p> <p>=10/26</p> <p>=10/26</p>	<p>Май</p> <p>Июнь</p> <p>Июль</p> <p>август</p>	<p>- 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.</p> <p>- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p> <p>- Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивный)</p>	<p>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/</p>	<p>=</p> <p>1200/1520</p>		

специализации)	свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	=100/126	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	=100/126	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	=50/63	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	=100/126	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	=50/63	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	=100/126	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	=50/63	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	=25/31	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	=25/31	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивно	Всего на этапе совершенствования спортивного	= 2000		

го мастерств а	мастерства:			
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 160	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/ нетренированность	≈ 160	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 160	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 160	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 160 ≈ 200	Февраль, апрель- август Март	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.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	=3360		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	= 280	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	= 280	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	= 280	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	= 280	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	= 280	Январь-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. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа реализуется при необходимом кадровом, информационном, материально-техническом обеспечении и оборудовании.

Программа «каратэ» реализуется в соответствии с федеральным стандартом и имеет следующие условия: спортивный зал 1, спортивный зал 2, тренажерный зал, раздевалки, оборудованные индивидуальными шкафчиками, душевые и отдельные санитарные узлы, медицинский пункт.

5.1. Материально-технические условия реализации

Таблица 43

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

21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Таблица 44

Спортивная экипировка

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для "каратэ" (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
Для спортивных дисциплин "весовые категории", "командные соревнования"											

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

5.2. Кадровые условия реализации программы

В ГБУ ДО «СШ ВВЕ» к работе на должность «тренер-преподаватель» допускаются люди не ниже среднего профессионального образования в области физической культуры и спорта, с отсутствием судимости и административных наказаний, арестов, с пройденным медицинским осмотром и прошедшим инструктаж по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) проводится не реже одного раза в пять лет.

5.3. Информационно-методическое обеспечение

Методическое обеспечение

1. Комплексы разминки

Таблица № 45

Комплекс № 1

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1	<u>Ходьба:</u>		Следить за правильным

	<ul style="list-style-type: none"> - обычная - на носках; - на пятках; - перекатами с пятки на носок; - на внешней стороне стопы; - на внутренней стороне стопы; - с выпадами; 	От 15-20 метров каждое упражнение	<p>выполнением упражнения, осанкой, дыханием, смотреть вперед.</p> <p>Выпад глубже</p>
2	<p><u>Бег:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - обычный; - на носках; - с высоким подниманием бедра; - с захлестыванием голени; - прямыми ногами вперед, назад; - приставными шагами правым, левым боком; - спиной вперед. 	От 40-50 метров каждое упражнение	<p>Следить за правильным дыханием, осанкой, за работой рук.</p> <p>Частый вынос бедра.</p> <p>Руки за спиной, вперед не наклоняться.</p> <p>Руки вдоль туловища, назад вперед не наклоняться.</p> <p>Руки на пояс, выпрыгиваем вверх, ноги при выпрыгивании не соприкасаются.</p> <p>Смотрим через плечо.</p>
3	<p>Прыжковые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с ноги на ногу вверх; - прыжки в шаге; - барьерные прыжки; - прыжки с захлестом пяток; - трамплинные прыжки; - прыжки в длину; - прыжки на пр., лев. Ноге 	От 40-50 метров каждое упражнение	<p>Активный вынос маховой ноги вверх, толчковая выпрямляется.</p> <p>Активный вынос маховой ноги вперед, толчковая нога полностью выпрямляется.</p> <p>Колени касаются груди.</p> <p>Пятки касаются ягодиц.</p> <p>Стараться выпрыгнуть два квадрата.</p> <p>Вторая нога не касается пола.</p>

4	<p>ОРУ:</p> <p>1. И.п. узкая стойка, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - назад; 3 - вправо; 4 влево.</p> <p>2. И.п. узкая стойка. Руки на пояс. 1-4 - круговое вращение головы влево; 5-8 - круговое вращение головы вправо.</p> <p>3.И.п. узкая стойка, руки перед собой. 1-4 - круговые вращения кистями вовнутрь; 5-8 – наружу.</p> <p>4.И.п. узкая стойка, руки в стороны. 1-4 - круговые вращения в локтевых суставах вовнутрь; 5-8 - наружу.</p> <p>5. И.п. узкая стойка, руки вдоль туловища. 1-4 - круговые вращения руками вперед; 5-8 - назад.</p> <p>6. - И.П. узкая стойка, руки на пояс. 1-2 - наклон вперед; 3 - назад; 4 - и.п.</p> <p>7. И.П. узкая стойка, правая вверх. 1-2 - наклон влево; 3-4 - смена положения.</p> <p>8. И.П. широкая стойка, руки на пояс. 1-3 - круговые вращения туловищем влево; 4 - и.п.; 5-7 - вправо; 8 - и.п.</p> <p>9. И.П. присед на левой, руки на пояс. 1-3 - наклон к правой; 4 - смена положения; 5-7 - к левой; 8 - и.п.</p> <p>10. И.П. присед на левой, руки перед собой.</p>	<p>3-4 р.</p> <p>4 р. В каждую Строну</p> <p>по 10 р. Во внутрь и наружу</p> <p>4 повт.</p> <p>По 4 р. В каждую сторону.</p> <p>4-5 р. В каждую сторону</p> <p>2-3 подх.</p> <p>5-6 подх.</p>	<p>Следить за осанкой, дыханием, не спешим.</p> <p>Упражнение выполняем плавно, не торопиться.</p> <p>Как можно больше амплитуда движения.</p> <p>Колени не сгибать, максимальный прогиб назад.</p> <p>Спину ровно, лопатки сведены, рука прямая, наклон точно в сторону, тянуться за рукой.</p> <p>Максимальная амплитуда вращения</p> <p>Колено выпрямленной ноги не сгибать, тянуться руками к носочку</p> <p>Держим осанку, ногу выпрямляем полностью.</p>
---	--	---	--

	1 - перекат на правую; 2 - на левую. 11. И.П. сед. 1-3 наклон вперед; 4 - и.п.	3-4 подх. 3-4 подх.	Колени не сгибать, носки тянем на себя. Колени не сгибать смотреть на носки.
	12. И.П. сед ноги в стороны. 1 - наклон к левой; 2 - вперед; 3 - к правой; 4 - и.п.	3-4 подх.	Тянуться к носочкам.
	13. И.П. сед, правая назад. 1 - наклон к левой; 2 - вперед;; 3 - к левой; 4 смена положения.	3-4 подх.	Колени прижимать к полу, наклон как можно дальше.
	14. И.П. сед, пятки вместе, колени врозь. 1-3 наклон вперед; 4 - и.п.	3-4 подх.	Колени при выполнении упр-ия не сгибать, при продольных шпагатах бедро развернуть четко вперед, стопу четко на подъем.
	15. И.П. прямой шпагат, руки на пояс. 1 - шпагат правой, руки с наклоном вперед; 2 - и.п.; 3 - шпагат левой, руки с наклоном вперед; 4 - и.п.	3-4 подх	Максимально вытянуть колени, плечи над вытянутыми кистями.
	16. И.П. лежа на спине,руки согнуты в упоре возле головы, ноги согнуты в упоре. 1 - прогиб в спине; 2 - и.п.		

Таблица № 46

Комплекс № 2

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Бег на выносливость	20 НП 1 30 НП 2	Следить за правильным дыханием.
2	<u>ОРУ:</u> 1. И.п. узкая стойка, руки на пояс. 1 - наклон головы вперед; 2 - назад; 3 - вправо; 4 - влево. 2. И.п. узкая стойка. Руки на пояс. 1-4 - круговое вращение головы влево; 5-8 - круговое вращение головы вправо.	3-4 р. 4 р. в каждую Строну	Следить за осанкой, дыханием, не спешим. Упражнение выполняем плавно, не торопиться.

<p>2.И.п. узкая стойка, руки перед собой 1 - сжимаем кисти в кулаки; 2 - разжимаем кисти.</p> <p>3.И.п. узкая стойка. Руки перед собой. 1 - скрестные горизонтальные движения выпрямленными руками 2 - скрестные вертикальные движения руками.</p> <p>4. И.п. узкая стойка правая рука вверху. 1 - левой рукой давим на локоть правой 2 - правую за спину левой тянем за кисть правую руку 3 - правая перед собой левой давим на локоть правой 4 – смена рук</p> <p>5. И.П. узкая стойка, правая вверх. 1-2 – наклон влево; 3-4 - смена положения</p> <p>6. И.П. узкая стойка, руки вдоль туловища. 1 - скрестный наклон назад, касаясь левой рукой правой ноги; 2 - и.п.; 3 - скрестный наклон назад, касаясь правой рукой левой ноги; 4 - и.п.</p> <p>7. И.П. широкая стойка, руки на пояс. 1-3 - круговые вращения туловищем влево; 4 - и.п.; 5-7 -вправо; 8 - и.п.</p> <p>8. И.П. узкая стойка, руки на пояс; 1-3 – выпад левой; 4 – смена положения; 5-7 – выпад правой; 8 - и.п.</p> <p>9. И.П. узкая стойка, руки на пояс. 1-3 - поднять правую согнутую ногу, вращение в коленном суставе; 4 - смена положения.</p> <p>10. И.П. присед на левой, руки на пояс.</p>	<p>10 р.</p> <p>10 р. в каждом направлении</p> <p>Каждое упражнение удерживаем по 10 сек.</p> <p>По 4 р. в каждую сторону.</p> <p>4-5 подх.</p> <p>4-5 подх.</p> <p>3-4 подх.</p> <p>1 подх. на каждую ногу</p>	<p>Следим за напряжением и расслаблением кистей</p> <p>Следить, чтобы движения были резкими, руки прямые, ускорить темп.</p> <p>Максимально разрабатываем плечевые суставы</p> <p>Спину ровно, лопатки сведены, рука прямая, наклон точно в сторону, тянуться за рукой.</p> <p>Слегка сгибать колени, наклоняться точно назад.</p> <p>Максимальная амплитуда вращения</p> <p>Держать осанку, выпад максимальный</p> <p>Держать равновесие, спину ровно, колено поднято на уровне пояса.</p>
--	---	---

	<p>1-3 - наклон к правой; 4 - смена положения; 5-7 - к левой; 8 - и.п.</p> <p>11. И.П. присед на левой, руки перед собой. 1 - перекат на правую; 2 - на левую.</p> <p>12. И.П. сед ноги вместе, руки в упоре сзади. 1 - прогнувшись, перейти в упор лежа сзади. 2 - и.п.</p> <p>13. И.П. упор сидя, руке на пояс. 1 - левую стопу прижимаем к груди; 2 - левую стопу забрасываем за голову 3 - левую на бедро правой наклоны вперед 4 - смена ног</p> <p>14. И.П. сед, правая назад. 1 - наклон к левой; 2 - вперед; 3 - к левой; 4 - смена положения</p> <p>15. И.П. сед, пятки вместе, колени врозь. 1-3 наклон вперед; 4 - и.п.</p> <p>16. И.П. сед ноги в стороны. 1 - наклон к левой; 2 - вперед; 3 - к правой; 4 - и.п.</p> <p>17. И.П. прямой шпагат, руки на пояс. 1 - шпагат правой, руки с наклоном вперед; 2 - и.п.; 3 - шпагат левой, руки с наклоном вперед; 4 - и.п.</p> <p>18. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - мост; 2 - и.п.</p> <p>19. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - стойка на лопатках; 2 - и.п.</p>	<p>2-3 подх.</p> <p>5-6 подх</p> <p>5-6 подх</p> <p>1 подх</p> <p>3-4 подх.</p> <p>3-4 подх.</p> <p>3-4 подх</p> <p>3-4 подх.</p> <p>5-6 подх.</p>	<p>Колено выпрямленной ноги не сгибать, тянуться руками к носочку.</p> <p>Держим осанку, ногу выпрямляем полностью.</p> <p>Смотреть перед собой, колени не сгибать, максимально выгнуться в пояснице</p> <p>Максимально прижимаем стопы, при выполнении наклонов бедро колена прижимаем к полу</p> <p>Тянуться к носочкам.</p> <p>Колени прижимать к полу, наклон как можно дальше.</p> <p>Колени не сгибать смотреть на носки.</p> <p>Колени при выполнении упр-ия не сгибать, при продольных шпагатах бедро развернуть четко вперед, стопу четко на подъем.</p> <p>Максимальная амплитуда, колени выпрямить, плечи выдавить вперед, пятки не отрывать. Ноги вытянуть строго вверх,</p>
--	--	--	--

		5-6 подх	руками держим поясницу, живот и попу зажать.
--	--	----------	--

2. Комплекс ОФП

1. Задний мостик

1. Лягте на спину согните ноги в коленях и поднимите бедра над полом
2. Постепенно перенесите вес тела только на голову и ступни
3. Осторожно выполните вращение головой вправо и влево
4. Медленно вернитесь в исходное положение

2. Отжимание (на кулаках – для запястий и пальцев, на тыльных сторонах кистей – для запястий и предплечий)

1. Ноги прямые, верхняя часть тела и бедра располагаются на одной линии.
2. Опуская тело к полу, сгибайте руки в локтях до угла 90 градусов
3. Поднимаемся, полностью выпрямляем руки

3. Подтягивание

1. Возьмитесь за перекладину захватом с ладонями вперед
2. Повисните на перекладине, выпрямив руки и согнув ноги в коленях
3. Подтянитесь на руках, чтобы подбородок оказался выше перекладины, а затем вернитесь в исходное положение

4. Одновременный подъем рук и ног

1. Лягте на спину, выпрямите ноги и вытяните руки за голову
2. Одновременно поднимите руки и ноги, коснитесь кистями ступней и вернитесь в исходное положение

5. Растяжение мышц спины

1. Лягте на живот и сцепите кисти за головой
2. Приподнимите над полом верхнюю часть тела и медленно опустите ее в исходное положение

6. Поднимание коленей

1. находясь в положении стоя, поднимите одно колено к груди, а затем верните его в исходное положение

7. Выпады

1. Примите стойку, слегка расставить ступни в стороны
2. Одной ногой сделайте широкий шаг вперед, перейдя в глубокую стойку, а затем вернитесь в исходное положение

8. Приседания

Из положения стоя медленно опустите корпус к полу, сгибая ноги в коленях, а затем вернитесь в исходное положение (для увеличения нагрузки положите на плечи штангу)

9. Поднимание на пальцах ног

1. Стоя на всей плоскости стоп, потянитесь телом вверх и поднимитесь на пальцы ног
2. Задержитесь на несколько секунд и вернитесь в исходное положение

10. Поднимание ног

1. Лягте на спину и выпрямите ноги
2. Поднимайте обе ноги, пока они не окажутся перпендикулярны к потолку
3. Опустите обе ноги на пол

3. Базовая техника каратэ

Комплекс № 1

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
5	<p>На месте в позиции хэйко-дачи (ноги на ширине плеч носки во внутрь):</p> <p>- удары руками (цки) в уровень чудан (грудь);</p> <p>- блок аге-уке;</p> <p>- блок сото-уке;</p> <p>- блок учи-удэ-уке;</p> <p>- блок гэдан-барай.</p>	По 20-30 р. каждый элемент	<p>Следить за осанкой. За правильным дыханием. Все упражнения выполняются расслабленно медленно, затем понемногу увеличивать темп. Синхронность движений, опущенные плечи обязательны для всех элементов. Упражнения выполнять по разделениям, затем слитно.</p> <p>Кулак должен двигаться строго по прямой линии от бедра к цели. На середине дистанции движения оба кулака встречаются друг с другом, и только после этого начинается вращение предплечий обеих рук.</p> <p>Кулак должен находиться выше локтя. Низ кулака смотрит вперед. Предплечье блокирующей руки находится приблизительно в 10 см. от вашего лба. На середине дистанции блокирования руки находятся в перекрещенном состоянии на уровне подбородка.</p> <p>Блокирующая рука в конечной позиции согнута под 90 град., локоть находится от бока тела приблизительно на 8-10 см., кулак на высоте плеча.</p> <p>Блокирующая рука в конечной позиции согнута под углом 90 гр., локоть находится от бока тела приблизительно на 8-10 см., кулак на высоте плеча. Запястье выпрямлено и напряжено. Не выносите кулак в сторону от плеча, он должен находиться прямо напротив плеча. Движение блокирующей руки напоминает раскрытие веера, локтевой сустав играет роль оси движения, старайтесь его не двигать. На середине дистанции блокирования руки находятся в перекрещенном состоянии на уровне солнечного сплетения.</p> <p>Блокирующая рука в конечной позиции выпрямлена полностью. Запястье выпрямлено и напряжено. Не выносите кулак в какую-либо сторону из его</p>

			конечной позиции. Гэдан-барай чаще используется против атаки гэри. На середине дистанции блокирования руки находятся в перекрещенном состоянии на уровне живота.
6	<p>Удар ногой маэ-гири. Упражнения на отработку удара:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сидя на коленях руки на пояс упор на подушечки стопы. Передвижение на коленях вперед назад с максимальным нажимом на подушечки стопы; - И.п. хэйсоку-дачи резкий подъем колена к груди. На каждый счет меняются ноги. - Сидя руки в упоре сзади. Ноги вытянуты вперед. На счет 1 стопы натянуть на себя, на счет 2 вытянуть стопы пальцы на себя. - Сидя руки в упоре сзади. На 1 счет поднять правое колено на уровень 90 градусов, на счет 2 вытянуть ногу перед собой. Затем поменять ноги. - Удержание ног над скамейкой. Счет 1 вытянуть ногу над скамейкой. На счет 2 и.п. Смена ног. - В парах. 1 стоит в кибачи. 2 лицом к нему в дзенкуцу- дачи. На 1 счет удар в живот с удержанием на счет 2 и.п. Смена. 	<p>10 вперед, 10 назад.</p> <p>20р.</p> <p>10р. расслаблен ие 10р.</p> <p>По 20 на каждую ногу.</p> <p>20 р.</p> <p>По 20 р. на каждую ногу.</p>	<p>Спина ровная.</p> <p>Колено касается груди. Спину стараемся не наклонять вперед.</p> <p>На 1 счет пятки отрывать от пола, на счет 2 стопы должны максимально вытянуть пальцы максимально на себя.</p> <p>Колено как можно ближе к груди. При выполнении ударов стараемся правильно сформировать стопу.</p> <p>Две скамейки, одна на одной, вторая скамейка перевернута на ребро. Удержание ног. Спину не наклонять назад, бедро не разворачивать, нога как можно выше.</p> <p>Удар наносится обязательно подушечками стопы, бедро не разворачивается, стараться колено вынести выше, чтобы попасть именно в центр живота, назад не наклоняться.</p>

Таблица № 48

Комплекс № 2 (ознакомление со стойками)

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Хэйсоку-дачи (информационно-внимательная стойка)	1	Держите стопы параллельно и так, чтобы они касались друг друга. Колени выпрямлены, но расслаблены. Вес тела

			равномерно распределен на обеих стопах.
2	Мусуби-дачи (информационно-внимательная стойка)	1	Ноги вместе. Пятки вместе ступни развернуты на 45 градусов. Колени вместе.
3	Хачиджи-дачи (стойка с расставленными ногами)	1	Эта стойка более естественна, чем все остальные стойки. Стопы развернуты наружу на угол 45 градусов, ширина между стопами равна ширине бедер, пальцы стоп находятся на одной линии. Вес тела равномерно распределен на обеих стопах.
4	Хэйко-дачи	1	Стопы параллельны друг другу. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах.
5	Учи-хачиджи-дачи (обратная стойка)	1	Стопы развернуты под углом 45 градусов вовнутрь, а ширина между ними равна ширине плеч. Вес тела равномерно распределен на обеих ногах
6	Реноджи-дачи (подготовительная стойка)	1	Стопа передней ноги направлена прямо вперед, стопа задней ноги направлена в сторону на 45 градусов. Пятки находятся на одной линии, расстояние между ними приблизительно 30 см. вес тела равномерно распределен на обеих стопах.
7	Зэнкуцу-дачи (передняя стойка)	1	Примите хэйко-дачи. Отставьте левую ногу назад так. Чтобы стопы находились на ширине бедер. Отпустите бедра пониже. Согните колено передней ноги так, чтобы перпендикуляр, опущенный из колена, пересекал основание большого пальца. Задняя нога выпрямлена. Спина и верх тела перпендикулярны грунту. Вес тела распределен: 60 % на передней ноге, 40 % - на задней. Длина между стопами равна длине двух плеч, а ширина равна ширине бедер. Стопы плотно прижаты к полу. Передняя нога на 30 град. Вовнутрь.
8	Кокуцу-дачи (задняя стойка)	1	Примите хэйко-дачи. Отставьте левую ногу назад по диагонали и согните, расслабьте и немного согните переднюю ногу. Опустите бедра пониже. Стопы перпендикулярны друг другу, спина и верх тела перпендикулярны грунту. Вес тела распределен: на задней ноге 70%, на передней 30 %. Расстояние между стопами примерно 80 см. Передняя стопа направлена прямо вперед, задняя повернута вбок. Напрягите колено задней ноги наружу так, чтобы перпендикуляр, опущенный из колена, падал у основания большого пальца.
9	Киба-дачи (стойка «всадника»)	1	Примите хэйко-дачи. Отставьте левую ногу в сторону – влево, согните колени. Расстояние между стопами примерно 80 см. Вес тела равномерно распределен на обеих

			ногах. Стопы параллельны немного развернуты вовнутрь. Колени выдавлены наружу.
10	Санчин-дачи (стойка «песочные часы»)	1	Примите хэйко-дачи. Отставьте левую ногу назад так, чтобы фронтально-горизонтальная линия, проведенная от ее кончиков пальцев, проходила у пятки передней стопы. Расстояние между стопами равно ширине плеч. Обе ноги согнуты, колени направлены вовнутрь.
11	Фудо-дачи («укоренившаяся» стойка)	1	Среднее между кибя-дачи и зэнкуцу-дачи. Очень похожа на кибя-дачи, отличается от нее направлением тела. От зэнкуцу-дачи отличается тем, что передняя нога расположена ближе к задней, а вес тела распределен равномерно на обеих ногах. Ноги согнуты так, как будто вы готовитесь к прыжку.
12	Нэко-аши-дачи (стойка «кошки»)	1	Примите кокуцу-дачи. Начните двигать переднюю стопу к задней и примите ээко-аши-дачи. Задняя стопа не двигается. Вес тела распределен: 90% - задней ноге, 10% - на передней. Пятка передней стопы поднята так, что стопа опирается на пол подушечками пальцев. Колено передней ноги напрягите вовнутрь так, чтобы бедро защищало пах, колено задней ноги согнуто так же, как и переднее.

4. Комплексы заминок

Таблица № 49

Комплекс № 1

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
7	Из упора лежа на гимнастической скамейке (ноги на полу, руки на скамейке) сгибание и разгибание рук.	3 р. 3 сек.	Упражнения выполнять фронтально с двумя отделениями на двух скамейках. Перерыв между подходами 20 секунд. Сгибать руки максимально, туловище держать прямо, локти параллельно туловищу.
8	Поднимание туловища из упора лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленных суставах.	3 р по 3 сек	Пятки не отрывать, ноги выпрямлять и сгибать полностью. Перерыв между подходами 20 сек.
9	Поднимание туловища из упора лежа на животе, руки за голову.	3р. по 30 р.	Ноги выпрямлены, максимальный прогиб в спине.

10	Прыжки через скамейку.	60 сек 3 р	Выполнять фронтально, следить за дыханием, не останавливаться. Перерыв между подходами 20 сек
11	Подтягивание.	1р. макс.кол.	Ноги не сгибать, подбородком касаться перекладины.

Таблица № 50

Комплекс № 2

№	Упражнения	Дозировка	Методические указания
1	Сгибание разгибание рук из упора лежа	НП 1 30р. НП 2 40р.	Корпус держим ровный, опускаемся грудью, смотрим вперед.
2	Складка. Одновременное поднятие рук и ног в положение угла.	НП 1 30р. НП 2 40р.	Наклоняться до касания локтевого сустава колен, таз не отрывать от пола. Ноги не сгибать в коленях. Обязательно пальцами рук дотянуться до пальцев ног.
3	Статические упражнения на мышцы спины. - лежа на животе руки под подбородком, на счет 1 подъем ног удержание, 2 опускаем; - лежа на животе руки вытянуты вперед, на счет 1 подъем рук, удержание, 2 опускаем; - лежа на животе руки вытянуты, на счет 1 подъем ног рук, удержание, на счет 2 опускаем.	По 5 р.	Подбородок прижат к рукам, максимальный подъем ног. Ноги прижимаем к полу, максимально поднимаем корпус. Максимальный прогиб в спине, ноги руки не сгибаем.
4	Стоя – сгибание и разгибание ног. Руки за голову.	НП 1 40р. НП 2 50р.	Выполнять фронтально. При приседании спину держать ровно, следить за дыханием.
5	Подтягивание.	1р. макс.кол.	Ноги не сгибать, подбородком касаться перекладины.

Список литературных источников:

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности.

2. Бокс: Программа спортивной подготовки для СДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. – 71 с.

3. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 1997.

4. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и

училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика и др.; Ростовн/Д: Феникс, 2006. - 800 с.

5. Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки.- М.:«Лептос»,1994.

6. Иванов – Катанский С. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998г.

7. Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ. - М.: ФАИР-ПРЕСС,1999.-544 с.:ил.

8. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» Под редакцией. Панченко Г.К. - М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. - 480 с. 1996 г. – 480 с.

9. Ким Д.Т., Пасюков П.Н. Особенности профессиональной деятельности тренеров - преподавателей по каратэ-до Сётокан на Дальнем Востоке: Матер. 36-ой межвузов. науч. - практ. конф. ЮСГПИ - Южно-Сахалинск, 1998. - С. 147.

10. Ким Л.А. Использование восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту: дисс. к.п.н. - Хабаровск: Издательство Хабаровского ГИФК, 2000 г. – 179с.

11. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания – Д.: Сталкер, 1996 - 384 с.

12. Леонтьева Н.Н. «Анатомия и физиология детского организма» / Н.Н. Леонтьев - М.: Медицина. 1986. - 35-40с.

13. Масатоши Н. Динамика каратэ. - М.: Фант - пресс.2001.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

15. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 1. - 592 с.: ил.

16. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. - М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. - Т. 2. - 608 с.: ил.

17. Попов А.Л. Психология спорта. – М., 1998.

18. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры.- 1993.

19. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. - Новосибирск, 1998. - 283 с.

20. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 - 416 с.

Перечень интернет- ресурсов:

1.<https://www.minsport.gov.ru/>

2.<http://ruswkf.ru/>

3.<https://sport.sakhalin.gov.ru/>

4.<http://vve.sakhsport.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств:
Видеозаписи соревнований.