

ДЕПАРТАМЕНТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО
РЕЗЕРВА № 21 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Утверждена
Директор МБУДО СШОР № 21 г.
Сочи

О.П. Миргородская

Приказ от 06.03.2023г. №22-о

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СШОР №21 г. Сочи

протокол от 06.03.2023г. №2

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

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 года № 1093 (далее-ФССП)

Срок реализации Программы 4 года

Разработчики программы:
Заместитель директора
Попова Н.Ю.
Старший тренер-преподаватель
Давыдов А.Л.

г. Сочи, 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	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 дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.1.	Учебно-тренировочные занятия	9
2.3.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	11
2.3.3.	Спортивные соревнования	13
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «каратэ»	15
2.5.	Календарный план воспитательной работы	20
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	23
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	25
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	27
III.	Система контроля	30
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	30
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	32
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32
3.4.	Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	42
IV.	Рабочая программа по виду спорта «каратэ»	44
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	49
4.2.	Учебно-тематический план	69
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по	74

	отдельным спортивным дисциплинам	
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки	74
5.2.	Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки	75
5.3.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении	75
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	77
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	77
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	81
6.2.1.	Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками	81
6.2.2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения	81
6.2.3.	Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения	82
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	82

І. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке ката, весовые категории, командные соревнования с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» и разработана на основании:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в действующей редакции)»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (приказ Минспорта России от 30.11.2022 № 1093);
- приказа Минспорта России от 20.12.2022 №1282 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика»;
- приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Устава МБУ ДО СШОР №21.

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 цетре 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, 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 года 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.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. А также сохранение и приумножение здоровья молодого поколения, содействие гармоничному интеллектуальному и физическому развитию личности, обеспечение социальной адаптации и ориентация обучающихся на осознанный выбор пути личностного и профессионального развития.

1.3. Система поясов и степеней. В карате выделяют ученические степени - «кю» и мастерские степени - «дань». Обычно количество кю и данов равно десяти, однако в разных стилях и школах их число может отличаться. Номер кю уменьшается с ростом мастерства, номер дана - возрастает. Внешним атрибутом той или иной степени является пояс.

Степени в карате не зависят от результатов спортивных соревнований. Для получения более высокой степени необходимо продемонстрировать определённое мастерство выполнения ката и свободного боя.

Пояс в карате называется оби. Кроме его прямого назначения - удерживать куртку запахнутой, пояс имеет символическое значение: цвет пояса указывает на уровень мастерства. Как правило, более тёмный цвет означает более высокую степень. В большинстве школ самым младшим поясом является белый, самым старшим - чёрный. Цветные пояса соответствуют ученическим степеням, чёрные - мастерским. (Приложение №1)

1.4. Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (далее- ЭНП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее-УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее- ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки каратистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе олимпийского резерва № 21 муниципального образования городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края (далее – МБУ ДО СШОР № 21 г. Сочи).

Многолетняя спортивная подготовка в каратэ строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

Выделяются следующие этапы многолетней спортивной подготовки каратистов:

– Этап начальной подготовки

На него зачисляются дети прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица № 12), установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие допуск врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

– Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к каратэ спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица №13) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;

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

– **Этап совершенствования спортивного мастерства**

Группы комплектуются из числа спортсменов, выполнивших спортивный разряд «Кандидат в мастера спорта», прошедших тренировочный этап и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица №14) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки, теоретической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

– **Этап высшего спортивного мастерства**

Группы комплектуются из числа спортсменов, имеющих спортивное звание «Мастера спорта России» и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица №15) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

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

Таблица № 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)*	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Для спортивных дисциплин «ката»				
Этап начальной подготовки	3	7	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8	16

Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается*	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается*	16	1	не ограничивается
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
Этап начальной подготовки	2	10	12	24
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается*	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается*	16	1	не ограничивается

* При условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Краснодарского края по виду спорта "каратэ" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "каратэ" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

При формировании учебно-тренировочных групп учитываются следующие требования:

- возрастные закономерности, становление спортивного мастерства (выполнение разрядных нормативов);
- объем недельной тренировочной нагрузки;
- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- результаты выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях;
- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- наличие у обучающегося медицинского заключения в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «легкая атлетика».

При проведении учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

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

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин «ката»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

Независимо от типа по своей структуре учебно-тренировочное занятие делится на 4 части:

- *Вводную,*
- *Подготовительную,*
- *Основную,*
- *Заключительную.*

Вводная часть длится, как правило, не более 3-5 минут. Основная задача её – организовать внимание обучающихся. Тренер-преподаватель должен кратко и точно сообщить обучающимся главные задачи и основное содержание занятия.

Подготовительная часть. Основная задача этой части – функционально подготовить организм обучающихся к выполнению упражнений, запланированных в основной части занятия. Иными словами подготовительная часть – это разминка. Её продолжительность 30-40 минут.

Для достижения необходимого эффекта упражнения в разминке должны быть тщательно подобраны в соответствии с тремя основными принципами:

- Во-первых, упражнения следует выбирать с таким расчётом, чтобы они постепенно вовлекали в работу вначале мелкие, а затем все более крупные мышцы и мышечные группы.
- Во-вторых, разминочные упражнения не должны быть очень интенсивными. В противном случае наступит утомление организма и затруднится выполнение упражнений в основной части занятия.
- В-третьих, в подготовительной части упражнения должны подбираться в соответствии с характером занятий, предстоящих в основной части. Поэтому в разминке необходима такая последовательность, чтобы упражнения общего характера постепенно уступали место движениям, близким по структуре и характеру упражнениям основной части тренировки.

Основная часть. В течение этого времени решаются задачи повышения общей и специальной физической подготовленности спортсменов, а также обучения и совершенствования техники того или иного легкоатлетического упражнения. В рамках запланированного материала целесообразно таким образом строить основную часть тренировки, чтобы первыми шли упражнения по обучению технике и её совершенствованию (новый материал). После этого должны идти упражнения для развития быстроты и координационных способностей, затем силовые и скоростно-силовые и последними – упражнения, развивающие преимущественно выносливость.

Заключительная часть необходима, во-первых для постепенного снижения острого воздействия нагрузки и, во-вторых, для подведения основных итогов занятия. Для решения первой задачи наиболее рационально использовать медленный бег с переключением на ходьбу, а также различные упражнения дыхательного характера и на расслабление. Умело подведённые итоги занятия (с выделением как отличившихся, так и отстающих) повышает интерес занимающихся к данному и последующим занятиям.

Работа по индивидуальным планам проводится с одним или несколькими спортсменами группы тренера-преподавателя. Осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Включает в себя тренировочные занятия под руководством тренера-преподавателя и самостоятельную работу спортсменов.

Самостоятельная работа обучающихся регламентируется личным тренером-преподавателем в пределах недельных объёмов нагрузки, определенных Программой.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия

- Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.
- Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.
- Направленность, содержания и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).
- Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в ФССП по виду спорта «каратэ». (Таблица № 3).

Таблица № 3

№ 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	-	-	21	21

	спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия 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		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО СШОР №21 формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более: Указывается с учетом п. 3.5. Приказа №634.

2.3.3. Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п. 18 ст. 2 Федерального закона №329-ФЗ).

Одним из обязательных условий освоения *Программы* является участие обучающихся в спортивных соревнованиях. Все спортивные соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. Количество соревнований в течение года зависит от специализации, возраста и уровня подготовленности обучающихся, а также от выбранной тренером-преподавателем стратегии построения учебно-тренировочного процесса. Планируемый минимальный объем соревновательной деятельности указан в Таблице №4.

Таблица №4

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

			лет			
Для спортивной дисциплины «ката»						
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «весовая категория», «командные соревнования»						
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности обучающегося. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей обучающегося, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учётом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и главных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учётом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

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

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «каратэ»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «каратэ»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утверждённых международными антидопинговыми организациями. (п. 3 Главы III ФССП).

Обучающиеся и лица, осуществляющие спортивную подготовку направляются на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях (п. 4 главы III ФССП).

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР №21, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (п. 15.1 главы VI ФССП).

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации. Самостоятельная подготовка осуществляется в период праздничных дней и отпуска тренера-преподавателя. План учебно-тренировочного занятия (самостоятельная работа) для обучающихся тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и представлен в Таблице № 5, 6.

Таблица № 5

Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная дисциплина «ката»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки
----------	------------------------	--------------------------------

п/п		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		12-24		8-16		4-8	1 и более
1.	Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25	25-30
3.	Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35	35-40
4.	Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20	15-10
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4	3-7
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6	5-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3	2-3

Таблица № 6

Спортивная дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки
---	-----------------	-------------------------

п/п		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		12-24		8-16		4-8	1 и более
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15	10-12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20	17-21
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24	27-31
4.	Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14	7-11
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30	24-33
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3	2-3

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР №1 г. Сочи ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований, указанных в Таблицах №5, 6 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В Таблице №7 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица №7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Спортивная дисциплина «ката»							
Количество часов в неделю		4,5	6	10	14	20	24
1.	Общая физическая подготовка	112-117	125-140	156-182	146-182	156-208	125-187
2.	Специальная физическая подготовка	-	16-31	52-78	109-146	208-260	312-374
3.	Интегральная подготовка	12-16	37-47	114-130	182-218	312-364	437-499
4.	Техническая подготовка	94-98	94-109	130-156	146-182	156-208	187-125
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-12	3-9	10-21	15-29	21-42	37-87
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	5-21	7-29	10-42	12-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	10-21	15-29	21-62	62-125
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-10	15-22	21-31	25-37
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248
Спортивная дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»							
Количество часов в неделю		4,5	6	12	14	20	24
1.	Общая физическая подготовка	89-94	103-109	156-187	131-146	135-156	125-150
2.	Специальная физическая подготовка	-	12-25	37-62	80-109	166-208	212-262
3.	Интегральная подготовка	-	31-44	81-106	87-116	208-250	337-387

4.	Техническая подготовка	70-80	75-87	125-150	95-124	104-146	87-137
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44-61	50-66	119-162	124-175	229-312	300-412
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	6-19	7-29	10-42	12-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-7	3-9	12-25	15-29	42-62	100-125
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6-12	7-22	21-31	25-37
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248

В Таблице №8 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на максимально допустимое общее количество часов в год.

Таблица №8

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Спортивная дисциплина «ката»							
Количество часов в неделю		6	8	14	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	150-156	166-187	218-255	187-234	187-250	166-250
2.	Специальная физическая подготовка	-	21-42	73-109	140-187	250-312	416-499
3.	Интегральная подготовка	16-22	50-62	160-182	234-281	374-437	582-666
4.	Техническая подготовка	125-131	125-146	182-218	187-234	187-250	250-166
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-16	4-12	15-29	19-37	25-50	50-116
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	7-29	9-37	12-50	17-67
7.	Медицинские, медико-биологические,	3-9	4-12	15-29	19-37	25-75	83-166

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-15	19-28	25-37	33-50
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664
Спортивная дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»							
Количество часов в неделю		6	8	14	18	24	32
1.	Общая физическая подготовка	119-125	137-146	182-218	168-187	162-187	166-200
2.	Специальная физическая подготовка	-	17-33	44-73	103-140	200-250	283-349
3.	Интегральная подготовка	-	42-58	95-124	112-150	250-300	449-516
4.	Техническая подготовка	94-106	100-116	146-175	122-159	125-175	116-183
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	59-81	67-87	138-189	159-225	275-374	399-549
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	7-22	9-37	12-50	17-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-9	4-12	15-29	19-37	50-75	133-166
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	7-15	9-28	25-37	33-50
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа с каратистами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером-преподавателем разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы (Таблица № 9).

Цель: создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции. А так же к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в обществе.

Таблица № 9

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:	В течении года, согласно

		<p>-практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии принятой в виде спорта;</p> <p>-приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>-приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</p> <p>-формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</p>	учебно-тренировочному графику
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>-освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</p> <p>-составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</p> <p>-формирование навыков наставничества;</p> <p>-формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>-формирование склонности к педагогической работе.</p>	В течении года
1.3.	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	<p>В процессе учебно-тренировочных занятий и внеурочной деятельности, предусмотрено:</p> <p>-информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий;</p> <p>-анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты</p>	В течении года
1.4.	Формирование базовых трудовых навыков		
1.5.	Выявление профессиональных предпочтений		
1.6.	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения		
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>-формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p>	

		-подготовка акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	
2.2.	Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -Беседы, семинары, знакомство с выдающимися представителями физической культуры и спорта.	В течении года
2.3.	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 течении года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия	В течении года
3.2.	Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)	В течении года
3.3.	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы	В течении года
3.4.	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций	В течении года
3.5	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участи в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках,	

		организуемых в спортивной школе.	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Участие обучающихся в творческой жизни спортивной школы	Творческие мероприятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск, памяток для родителей	В течении года
4.2.	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта	В течении года
5.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей		
5.1.	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, кино	В течении года

Планирование воспитательной и профориентационной работы в образовательной организации осуществляется в формах: годового планирования, календарного (месяц) и индивидуального плана работы педагога дополнительного образования, тренера-преподавателя.

Реализация плана осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельно взятую личность ребенка. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочного процесса, в процессе внеурочной деятельности, в процессе участия в соревнованиях и на учебно-тренировочных сборах, где используется свободное время занимающихся.

Для оптимизации образовательного процесса, достижения поставленных целей и решения задач необходимо устанавливать конструктивные отношения с родителями (законными представителями) обучающихся.

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утверждёнными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утверждёнными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила). Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- наличие запрещённых субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из

организма спортсмена; - отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;

- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во вне соревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;

- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещёнными субстанциями и (или) запрещёнными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещённых субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещённой субстанции и (или) запрещённого метода;
- использование или попытка использования запрещённой субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещённого метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Спортсмены, начиная с 7-ми лет, тренеры-преподаватели и иные специалисты в обязательном порядке проходят обучение на сайте РУСАДА и получают соответствующие сертификаты.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Таблице №10.

Таблица № 10

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Подготовить положение, информационный отдел, фотоотчет
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным антидопинговое обеспечение в регионе
	3.Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1-2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	4.Антидопинговая викторина	По	Проведение викторины на

	«Играй честно»	назначени ю	крупных спортивных мероприятиях
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6.Семинар для тренеров- преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Подготовить положение, информационный материал, фотоотчет
	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3.Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначени ю	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4.Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение
Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн- курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2.Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг- контроля», «Подача запроса ТИ», «Система АДАМАС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение

2.7. Планы инструкторской и судейской практики формируются прикрепленными тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий (Таблица №5,6), которое, в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест учебно-тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения

отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру-преподавателю в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

В планы инструкторской и судейской практики может быть и должно быть включено ведение спортсменами тренировочных дневников по установленной тренерским советом форме, обработка содержащейся в них информации об освоенных тренирующих воздействиях, посильное участие спортсменов в составлении учебно-тренировочных планов и анализе результатов их выполнения, обязательно включается (на УТЭ, ЭССМ, ЭВСМ) овладение занимающимися навыками самоконтроля собственного состояния в процессе освоения тренирующих воздействий, выполнение занимающимися посильных обязанностей судьи на соревнованиях по легкой атлетике все более высокого уровня в разных судейских должностях.

Прикрепленные тренеры-преподаватели самостоятельны в подборе конкретных заданий для занимающихся, используемых в рамках инструкторской и судейской практики, а также в выборе форм планов такой практики и способов их составления.

Учебно-тренировочный этап:

- 1-й год подготовки. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов каратэ. Выполнение обязанностей на занятии.

- 2-й год подготовки. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки. Умение составить конспект учебно-тренировочного занятия, провести вместе с тренером-преподавателем разминку в группе. Судейство: характеристика судейства; основные обязанности судей.

- 3-й год подготовки. Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, контроль техники выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейскую документацию.

- 4-5-й годы подготовки. Умение выбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя; правильно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений; замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися; помогать тренеру-преподавателю при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, выполнять отдельные обязанности судьи, секретаря.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Регулярное привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований в группах начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений учебно-тренировочных занятий; грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила соревнований. Проведение занятий и соревнований в младших группах, участие в судействе городских и краевых соревнований. Выполнение необходимых требований для присвоения

звания инструктора и судьи по спорту.

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

Занимающиеся в **группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** должны хорошо знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы. Учащиеся должны выполнить необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

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

К прохождению спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «каратэ».

Ответственные специалисты МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

Задачи медицинского плана:

- Обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний.
- Проведение ежегодного углубленного медицинского обследования обучающихся.
- Обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования обучающихся.
- Анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики.
- Участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора.
- Участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов обучающихся.
- Осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- медицинские осмотры, в том числе углубленное медицинское обследование спортсменов;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на тренировочные и соревновательной нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием обучающихся и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи применяется комплекс *восстановительных средств*, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства:

Основные средства восстановления-педагогические, которые предполагают управление величиной и направленностью учебно-тренировочной нагрузки. Они являются неотъемлемой частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другой;
- использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.

Психологические средства:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро и гидромассаж);
- суховоздушная (сауна) и парная бани;
- гидропроцедуры (различные виды душей и ванн);
- электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи представлены в Таблице №11.

Таблица №11

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП УТ ССМ ВСМ	Первичное медицинское обследование	При отборе, до начала занятий спортом (обучения)
	НП УТ ССМ ВСМ	Углубленные медицинские обследования	Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательством
	НП УТ ССМ ВСМ	Дополнительные медицинские обследования	В течении года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиями
Медико-биологические мероприятия	НП УТ ССМ ВСМ	Комплексное исследование функционального состояния организма обучающегося; мониторинг функционального состояния организма обучающегося в учебно-тренировочном и соревновательном цикле; современная коррекция учебно-тренировочного и восстановительного процесса	Постоянно

Восстановительные мероприятия	НП УТ ССМ ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления	В повседневном учебно-тренировочном процессе; в соревновательном цикле (быстрое восстановление)
-------------------------------	------------------------	---	---

III. Система контроля

Контроль предназначен для фиксации и оценки результатов конкретных завершённых этапов обучения, а также для регуляции и корригирования образовательного процесса, определения эффективности и дальнейшего пути совершенствования содержания, методов и организации обучения.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов по физической, технической и тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы, 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 «легкая атлетика»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «легкая атлетика» 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 «легкая атлетика»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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 «легкая атлетика»;
- 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;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- 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 всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;
- 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 Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, которая проводится:

- в течении года, по завершении учебно-тренировочного года;
- по завершении обучения на этапе спортивной подготовки.

Аттестация проводится на основе:

- разработанных комплексов контрольных упражнений (Таблицы №12-15);
- перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее-тесты) (Таблицы №16-19);
- результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (учет результатов осуществляется тренером-преподавателем и (или) ответственным специалистом, форма ведения учета устанавливается индивидуально и может изменяться).

Порядок проведения аттестаций обучающихся МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи закреплён в соответствующих локальных актах.

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

Для зачисления лиц, желающих пройти обучение по Программе В МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи, и перевода обучающихся в группы на этапах спортивной подготовки проводится оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков (прием контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовки), а также уровня спортивной квалификации.

При приеме контрольных и контрольно-переводных нормативов в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи используется балльная система, где выполнение каждого контрольного упражнения (теста) оценивается следующим образом:

«0 баллов»- тест не выполнен;

«__ балла»- тест выполнен.

Кандидаты для поступления и спортсмены, обучающиеся в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи, получившие 0 баллов за выполнение контрольного теста (одного или нескольких), не могут быть зачислены или переведены в группы на этапах спортивной подготовки.

При ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в группы на этапах спортивной подготовки преимущественно отдается кандидатам, набравшим наибольшее количество баллов.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки, уровень квалификации, лиц проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки, а также система начисления баллов за выполнение нормативов представлены в Таблицах №12-15:

- для этапа НП- Таблица №12;
- для этапа УТ- Таблица №13;
- для этапа НП- Таблица №14;
- для этапа НП- Таблица №15.

Таблица №12

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

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	НП-1		НП-2		НП-3	
		М	Д	М	Д	М	Д
Спортивная дисциплина «ката»							
Бег на 30 м (сек)	3	6,8	6,9	6,5	6,6	6,1	6,1
	2	7,0	7,2	6,6	6,7	6,2	6,2
	1	7,3	7,5	6,7	6,8	6,4	6,4
	0	7,4	7,6	6,8	6,9	6,5	6,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	10,1	10,5	9,8	10,2	9,5	9,9
	2	10,4	10,9	9,9	10,3	9,6	10,0
	1	10,8	11,3	10,0	10,4	9,7	10,1
	0	10,9	11,4	10,1	10,5	9,8	10,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	119	114	130	125	145	140
	2	117	112	125	120	140	135
	1	115	110	120	115	135	130
	0	116	109	119	114	130	125
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	9	5	12	8	15	11
	2	7	4	11	7	14	10
	1	5	3	10	6	13	9
	0	4	2	9	5	12	8
Наклон вперед из	1	+1	+3	+2	+4	+3	+5

положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	0	0	+1	+3	+2	+4
Спортивная дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»							
Бег на 30 м (сек)	3	6,0	6,2	5,7	6,0		
	2	6,1	6,3	5,8	6,1		
	1	6,2	6,4	5,9	6,2		
	0	6,3	6,5	6,0	6,3		
Бег на 1000 м (мин, сек)	3	6.00	6.25	5.40	6.10		
	2	6.05	6.27	5.45	6.15		
	1	6.10	6.30	5.50	6.20		
	0	6.11	6.31	6.00	6.25		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	12	7	17	9		
	2	11	6	15	8		
	1	10	5	13	7		
	0	9	4	12	6		
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+2	+3	+4	+5		
	0	+1	+2	+3	+4		
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	9,4	9,6	8,8	9,2		
	2	9,5	9,7	9,0	9,3		
	1	9,6	9,9	9,3	9,5		
	0	9,7	10,0	9,4	9,6		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	139	129	159	145		
	2	135	125	150	138		
	1	130	120	140	130		
	0	131	119	139	129		

Таблица № 13

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

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
		Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д
Спортивная дисциплина «ката»									
Бег 30 м (сек)	2	5,9	5,9	5,7	5,7	5,5	5,5	5,3	5,4
	1	6,0	6,0	5,8	5,8	5,6	5,6	5,4	5,5
	0	6,1	6,1	5,9	5,9	5,7	5,7	5,5	5,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	9,3	9,8	9,0	9,5	8,7	9,2	8,4	8,9
	2	9,4	9,9	9,1	9,6	8,8	9,3	8,5	9,0
	1	9,5	10,0	9,2	9,7	8,9	9,4	8,6	9,1
	0	9,6	10,1	9,3	9,8	9,0	9,5	8,7	9,2
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	159	154	169	159	179	169	189	174
	2	155	152	165	157	175	165	185	172
	1	150	150	160	155	170	160	180	170
	0	149	149	159	154	169	159	179	169

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	19	14	24	19	27	22	30	25
	2	17	12	22	17	26	21	29	24
	1	15	10	20	15	25	20	28	23
	0	14	9	19	14	24	19	27	22
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+4	+5	+4	+5	+4	+5	+4	+5
	0	+3	+4	+3	+4	+3	+4	+3	+4
Шпагат продольный (угол в градусах)	1	175	175	176	176	177	177	178	178
	0	174	174	175	175	176	176	177	177
Шпагат поперечный (угол в градусах)	1	170	170	172	172	174	174	176	176
	0	169	169	170	170	172	172	174	174
Спортивная дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»									
Бег 60 м (сек)	3	10,2	10,7	9,9	10,4	9,6	10,1	9,3	9,8
	2	10,3	10,8	10,0	10,5	9,7	10,2	9,4	9,9
	1	10,4	10,9	10,1	10,6	9,8	10,3	9,5	10,0
	0	10,5	11,0	10,2	10,7	9,9	10,4	9,6	10,1
Челночный бег 3x10 м (сек)	1	8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9	8,4	8,8
	0	8,8	9,2	8,7	9,1	8,6	9,0	8,5	8,9
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	168	153	176	162	182	168	188	174
	2	164	149	173	159	180	166	186	172
	1	160	145	170	156	178	164	184	170
	0	159	144	168	153	176	162	182	168
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	20	12	23	18	26	21	29	24
	2	19	11	22	16	25	20	28	23
	1	18	9	21	14	24	19	27	22
	0	17	8	20	12	23	18	26	21
Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (количество раз)	3	34	29	40	32	46	35	49	38
	2	32	27	38	31	44	34	48	37
	1	30	25	36	30	42	33	47	36
	0	29	24	34	29	40	32	46	35
Наклон вперед	1	+5	+6	+7	+9	+9	+12	+10	+14

из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	0	+4	+5	+6	+8	+8	+11	+9	+13
Шпагат продольный (угол в градусах)	1	175	175	176	176	177	177	178	178
	0	174	174	175	175	176	176	177	177
Шпагат поперечный (угол в градусах)	1	170	170	172	172	174	174	176	176
	0	169	169	170	170	172	172	174	174
Спортивные разряды	Третий юношеский разряд Второй юношеский разряд Первый юношеский разряд							Третий спортивный разряд Второй спортивный разряд Первый спортивный разряд	

Таблица № 14

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

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Ю	Д
Спортивная дисциплина «ката»			
Бег 30 м (сек)	3	5,1	5,3
	2	5,2	5,4
	1	5,3	5,5
	0	5,4	5,6
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	8,3	8,8
	2	8,4	8,9
	1	8,5	9,0
	0	8,6	9,1
Бег на 200 м (сек)	3	35,0	40,0
	2	37,5	42,5
	1	40,0	45,0
	0	40,1	45,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	230	215
	2	210	195
	1	190	175
	0	189	174

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	45	40
	2	38	33
	1	30	25
	0	29	24
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	80	70
	2	65	55
	1	50	40
	0	49	39
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+11	+15
	0	+10	+14
Шпагат продольный (угол в градусах)	1	180	180
	0	179	179
Шпагат поперечный (угол в градусах)	1	180	180
	0	179	179
Спортивная дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег 30 м (сек)	3	4,8	5,1
	2	4,9	5,2
	1	5,0	5,3
	0	5,1	5,4
Челночный бег 3x10 м (сек)	3	8,1	8,5
	2	8,2	8,6
	1	8,3	8,7
	0	8,4	8,8
Бег на 200 м (сек)	3	34.0	39.0
	2	34.5	39.5
	1	35.0	40.0
	0	35.1	40.1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	240	220
	2	215	200
	1	190	175
	0	189	174
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	55	50
	2	45	40
	1	30	25
	0	29	24
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	85	80
	2	70	60
	1	50	40
	0	49	39
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	1	+11	+15
	0	+10	+14

Шпагат продольный (угол в градусах)	1	180	180
	0	179	179
Шпагат поперечный (угол в градусах)	1	180	180
	0	179	179
Спортивные разряды		Кандидат в мастера спорта по каратэ	

Таблица № 15

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

Контрольные упражнения (тесты)	Баллы	Ю	Д
Спортивная дисциплина «ката»			
Бег 30 м (сек)	3	5,0	5,2
	2	5,1	5,3
	1	5,2	5,4
	0	5,3	5,5
Челночный бег 4x15 м (сек)	3	12,6	13,6
	2	12,8	13,8
	1	13,0	14,0
	0	13,1	14,1
Бег на 200 м (сек)	3	32.0	38.0
	2	33.0	39.0
	1	34.0	40.0
	0	35.1	40.1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	250	235
	2	240	225
	1	230	215
	0	229	214
Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	3	14	-
	2	12	-
	1	10	-
	0	9	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	-	55
	2	-	50
	1	-	40
	0	-	39
Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания (количество раз)	3	15	-
	2	12	-
	1	10	-
	0	9	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	-	80
	2	-	75
	1	-	70
	0	-	69

Спортивная дисциплина «весовая категория», «командные соревнования»			
Бег 30 м (сек)	3	4,8	5,1
	2	4,9	5,2
	1	5,0	5,3
	0	5,1	5,4
Челночный бег 4x15 м (сек)	3	12,5	13,5
	2	12,6	13,6
	1	12,7	13,7
	0	12,8	13,8
Бег на 400 м (сек)	3	65.0	70.0
	2	66.0	71.0
	1	67.0	72.0
	0	67.1	72.1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	3	260	240
	2	250	230
	1	240	220
	0	239	219
Подтягивание в висе на перекладине (количество раз)	3	20	-
	2	17	-
	1	15	-
	0	14	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	3	-	60
	2	-	55
	1	-	50
	0	-	49
Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания (количество раз)	3	20	-
	2	18	-
	1	15	-
	0	14	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз)	3	-	85
	2	-	83
	1	-	80
	0	-	79
Спортивное звание	Мастер спорта России		

Методические указания по выполнению контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовки.

Таблица №16

Контрольный тест	Порядок проведения испытания
Челночный бег 3x10 м Челночный бег 4x15 м	Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 (15) метров. По команде «Марш» сдающий должен пробежать 10 (15) метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать таким образом еще два (три) отрезка по 10 (15) метров. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается-при первом пересечении финишной линии туловищем.

<p>Бег 30 м Бег 60 м Бег 200 м Бег 400 м</p>	<p>Сдающий по команде преодолевает дистанцию 30/60/200/400м с высокого старта. По команде «На старт!» спортсмен должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке. Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней. По команде «Внимание!» участник должен зафиксировать окончательную стартовую (неподвижную) позицию. Секундомер включается в момент начала движения по команде «Марш!», выключается-при первом пересечении финишной линии туловищем.</p>
<p>Бег 1000 м</p>	<p>Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер. По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег. При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции. Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды. Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами по 500 метров. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию составляет не более 15-20 человек.</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</p>	<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается: — нарушение требований к исходному положению; — нарушение техники выполнения испытания; — нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»; — отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения; — превышение допустимого угла разведения локтей; — одновременное разгибание рук.</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами</p>	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.</p>

	<p>Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.</p> <p>Участник имеет право:</p> <ul style="list-style-type: none"> — при подготовке и выполнении прыжка производить маховые движения руками; — использовать полностью время (1 мин), отведённое на подготовку и выполнение прыжка. <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> — заступ за линию отталкивания или касание ее; — выполнение отталкивания с предварительного подскока; — отталкивание ногами поочередно; — использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка; — уход с места приземления назад по направлению прыжка.
<p>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</p>	<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Сдающий по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне сдающий максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течении 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «<u>_</u>», ниже знаком «+».</p>
<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине</p>	<p>Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.</p> <p>Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.</p> <p>Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отсутствие касания локтями бедер (коленей); - отсутствие касания лопатками мата; - размыкание пальцев рук «из замка»; - смещение таза (поднимание таза) - изменение прямого угла согнутых ног.
<p>Подтягивание в висе на перекладине</p>	<p>Упражнение выполняется в спортивных залах или на открытых площадках.</p> <p>Техника выполнения испытания.</p> <p>Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.</p> <p>Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.</p> <p>Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику.</p>

	<p>Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом вслух.</p> <p>Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:</p> <ul style="list-style-type: none"> - нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки и в коленных суставах ноги, перекрещенные ноги); - нарушение техники выполнения испытания; - подбородок тестируемого ниже уровня грифа перекладины; - фиксация исходного положения менее чем на 1 секунду; - подтягивание рывками или с использованием маха ногами (туловищем); - явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	<p>Исходное положение – вис на перекладине или турнике с прямыми руками и ногами. Высота перекладины должна быть такой, чтоб ногами вы или слегка касались пола или (лучше) чтобы не касались его вообще.</p> <p>Угол при подъеме между корпусом и бедрами должен быть меньше 90 градусов.</p>
Шпагат продольный	<p>И.п. сед на полу, упор ладонями на полу. Правая (левая) нога вперед, левую (правую) назад. Носки натянуты. Расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Удержание завершающей позы – продольный шпагат, спину держать прямо.</p>
Шпагат поперечный	<p>И.п. – сед на полу, ноги максимально в стороны, руки ладонями на пол перед собой. Перенести вес тела на руки с опорой на ноги, выполнить поперечный шпагат. Спину держать прямо.</p>

Контрольно-переводные нормативы проводятся в декабре специально созданной приёмной комиссией МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи. Точные сроки проведения тестирования утверждаются ежегодно директором не позднее, чем за 14 дней до начала работы комиссии.

3.4. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки спортсменов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется в форме устного опроса. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах №17-20.

Таблица №17

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе НП (все периоды)
1	В каком веке каратэ начало складываться, как вид спорта?
2	Почему важна физическая культура?
3	Какие общеукрепляющие гигиенические средства, кроме физических упражнений, использовались в древности?
4	Какие способы закаливания вам известны?
5	Каковы основные методы, показатели, критерии оценки самоконтроля? Для чего нужен Дневник самоконтроля?
6	Какие способы обучения базовым элементам техники и тактики используют в каратэ?
7	Состав, обязанности и деятельность судейской коллегии в каратэ
8	Какое значение для поддержания здоровья и работоспособности для обучающихся имеет режим дня и рациональное, сбалансированное питание?

9	Какое оборудование и инвентарь необходимы для каратэ? Назвать правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
---	---

Таблица №18

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе УТ (все периоды)
1	Какие личностные качества формируются у обучающихся при занятиях спортом?
2	Кто и когда создал олимпийское движение в России?
3	Сколько раз в день и как правильно питаться спортсмену?
4	Назвать виды предстартового состояния в зависимости от характера физиологических изменений эмоционального статуса
5	С какой целью заводят Дневник обучающегося? Назвать структуру и содержание Дневника
6	Чем вызвана необходимость изучения техники физических упражнений? Раскройте понятие «техника физического упражнения».
7	В чем суть общей психологической подготовки спортсмена? Что включает в себя психологическая подготовка?
8	Назвать основной спортивный инвентарь и эвипировку, используемые при занятиях каратэ? Какая одежда необходима для занятий каратэ?
9	Назовите основные правила каратэ и кем они утверждены?

Таблица №19

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ССМ
1	Кто является основоположником олимпизма? (Пьер де Кубертен)
2	Какие основные меры профилактики травматизма в каратэ необходимо соблюдать? Что необходимо предпринять, что бы избежать перетренированность и недотренированность?
3	Почему спортсменам необходимо соблюдать режим дня и режим питания?
4	Что является важным моментом психологической подготовки? Какие средства и методы психологической подготовки спортсмена используются в каратэ?
5	Сколько компонентов можно выделить в каратэ при подготовке обучающихся?
6	Что является главными особенностями спортивных соревнований по каратэ?
7	Какие восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью каждого плана тренировок?

Таблица №20

№ п/п	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапе ВСМ
1	Какое место занимает каратэ в системе физического, патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания?
2	Каковы социальные функции спорта?
3	Назвать формы и виды учета соревновательной деятельности в каратэ
4	Какая основная направленность спортивной тренировки? Что относится к системе спортивной тренировки?
5	В чем заключается цель спортивных соревнований? Что относится к первичным функциям спортивных соревнований?
6	Какие средства ускорения восстановительных процессов являются основными? Какие способы восстановления организма после физической нагрузки?

IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»

При планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель вправе самостоятельно выбирать стратегию и тактику применения тренирующих воздействий, ориентируясь на получившие достаточно убедительное теоретическое обоснование и успешно апробированные ранее в спортивной подготовке каратистов тренировочные концепции:

а) традиционная модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Л.П. Матвеева);

б) равномерно-ступенчатая модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах А.П. Бондарчука);

в) блочная модель тренировочного макроцикла (наиболее полное исходное обоснование – в работах Ю.В. Верхошанского).

Изначально под тренировочным макроциклом (большим тренировочным циклом) понимается целостный, упорядоченный фрагмент учебно-тренировочного процесса, в котором в соответствии с основной решаемой задачей обеспечивается оптимальная динамика развития и удержания занимающимися состояния так называемой спортивной формы. Спортивная подготовка в тренировочном макроцикле организуется так, чтобы адаптировать организм к тренировочным и соревновательным нагрузкам, обеспечивающим планомерное повышение физической подготовленности, а также совершенствование необходимых технико-тактических умений и навыков для их последующей реализации в соревновательной деятельности.

С учетом тенденции расширения индивидуального календаря соревнований, который может включать от 2 до 4 наиболее ответственных (главных) стартов, распределенных на протяжении всего года, возникает необходимость встраивать в круглогодичную подготовку несколько тренировочных макроциклов. Может быть использовано построение круглогодичной системы занятий на основе одного (одноцикловое планирование), двух (двухцикловое планирование), трех (трехцикловое планирование) и иного числа больших тренировочных циклов.

Построение больших тренировочных циклов приоритетно зависит от основной задачи, решению которой посвящены занятия на том или ином этапе многолетнего спортивного совершенствования.

На ЭНП и в первой половине УТЭ тренировочные макроциклы имеет смысл строить, главным образом, по типу круглогодичного подготовительного периода. Основная решаемая задача состоит в формировании на основе всестороннего гармоничного физического развития и укрепления здоровья детей и подростков технических и функциональных предпосылок для последующего долгосрочного спортивного совершенствования. Задачи технико-тактической, физической, психологической подготовки решаются в основном параллельно и лишь в исключительных случаях – последовательно (если возникает необходимость устранить явно выраженные диспропорции в формируемой структуре подготовленности, а также при вынужденном изменении условий проведения учебно-тренировочных занятий). Главный признак грамотно выстроенного тренировочного процесса в занятиях с начинающими легкоатлетами – планомерное

повышение двигательной активности и показателей общего физического развития занимающихся на протяжении всего цикла подготовки. Соревновательная практика в основном сопряжена с целями проверки текущего уровня разносторонней подготовленности. Она используется для повышения эмоциональности спортивных занятий и повышения мотивации к участию в них. Специальная «подводка» к соревнованиям не осуществляется, и вопрос о структурировании круглогодичной тренировки с ориентацией на демонстрацию максимально возможного спортивного результата в этом случае вообще весьма условен.

Применительно ко второй половине УТЭ, когда с возрастающей остротой ставится задача максимального раскрытия индивидуальных возможностей легкоатлета для показа наивысших результатов и успешного выступления в наиболее ответственных соревновательных стартах, макроструктура тренировочного процесса приобретает существенно более сложный характер.

Кроме возраста и уровня мастерств, при выборе структуры круглогодичной тренировки спортсмена целесообразно учитывать: специфические особенности основной для него и общие закономерности становления мастерства в данном виде, необходимость подготовки к участию в конкретных соревновательных стартах с демонстрацией спортивного результата определенного уровня, индивидуальные адаптационные возможности атлета, структурные особенности его специальной подготовленности, содержание предшествующего тренировочного процесса.

Только с учетом перечисленных факторов следует подбирать для того или иного спортсмена либо целой учебно-тренировочной группы (последний вариант – до наступления ЭССМ) наиболее адекватную модель круглогодичной тренировки.

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

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

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

В соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы, соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе временной ее утраты. В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря спортивно-массовых мероприятий и других факторов продолжительность и содержание

каждого периода может изменяться.

Подготовительный период

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа:

- общеподготовительный;
- специально-подготовительный.

У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы. Главная предпосылка - повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), а также увеличение объема двигательных навыков и умений.

На данном этапе у юных спортсменов удельный вес упражнений по общей подготовке немного превышает удельный вес упражнений по специальной подготовке.

С возрастом и повышением спортивной квалификации время на общую подготовку постепенно уменьшается, а на специальную увеличивается.

Основными средствами специальной подготовки являются главным образом специально-подготовительные упражнения. Соревновательные же упражнения в тренировке спортсменов, как правило, на общеподготовительном этапе не используются. Методы тренировки специализированы здесь меньше, чем на последующих этапах. Предпочтение отдается методам, которые предъявляют менее жесткие требования к организму занимающихся (игровому, равномерному, переменному). Объем и интенсивность тренировочных нагрузок на общеподготовительном этапе постепенно увеличивается, причем объем растет быстрее, интенсивность нагрузки растет лишь в той мере, которая не препятствует проведению работы большого объема и не отражается на состоянии здоровья спортсменов.

Основная направленность специально-подготовительного этапа - непосредственное становление спортивной формы: здесь изменяется содержание различных сторон подготовки спортсменов, которые теперь направлены на развитие специальных физических способностей, освоение и совершенствование технических и тактических навыков в избранном виде спорта, одновременно с этим возрастает роль специальной психологической подготовки.

Удельный вес специальной подготовки по сравнению с первым этапом подготовительного периода возрастает. Изменяется также состав средств специальной подготовки. Помимо специально-подготовительных упражнений в тренировке спортсменов начинают использовать и соревновательные упражнения. Объем нагрузки постепенно, но непрерывно увеличивается и достигает максимума к началу соревновательного периода. В то же время интенсивность нагрузки хотя и возрастает постепенно к началу соревновательного периода, но относительно невелика.

Для более эффективного планирования тренировочного процесса и

управления им подготовительный период годового цикла делится на мезоциклы разного типа. В рамках этих мезоциклов сменяются средства и методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки и т.д.

Их содержание и длительность зависят от:

- 1) общей продолжительности подготовительных периодов и календаря спортивно- массовых мероприятий;
- 2) возраста, квалификации, стажа спортсменов;
- 3) условий тренировки и других факторов.

При одноцикловом построении тренировки спортсменов на общеподготовительном этапе выделяют втягивающий, базовый общефизический мезоцикл; на специально - подготовительном этапе - базовый специализированно - физический, базовый специально - подготовительный и контрольно - подготовительный мезоциклы.

Основная цель втягивающего мезоцикла - постепенная подготовка спортсменов к выполнению больших по объему и интенсивности тренировочных нагрузок, обеспечение развития опорно-двигательного, нервно-мышечного аппарата и функциональных основных систем организма, особенно кровообращения и дыхания, а также воспитание волевых качеств. В этом мезоцикле целесообразно разучивать новые упражнения, восстанавливать структуру забытых движений.

Содержание базового общефизического мезоцикла должно соответствовать всестороннему и гармоническому развитию спортсменов. У квалифицированных спортсменов может быть 1-2 базовых общефизических мезоциклов, у начинающих их может быть несколько.

В базовом специализированно-физическом мезоцикле продолжается развитие общей выносливости, гибкости, силовых, скоростных, координационных способностей, но применяемые средства и методы приобретают все большую специфическую направленность. Его основная задача - восстановить технику движений, создать предпосылки для ее совершенствования, постепенно подготовить организм спортсменов к тренировкам в большом объеме и с высокой интенсивностью. Интенсивность тренировочных нагрузок несколько уменьшается, снижается их объем.

В этом мезоцикле за счет умелого сочетания средств специальной и общей подготовки изменяются физические способности, технико-тактические навыки, приобретенные до этого в соревновательном упражнении.

В базовом специально-подготовительном мезоцикле увеличивается объем соревновательного упражнения, большое внимание уделяется совершенствованию технико- тактического мастерства. Однако общефизическим упражнениям по-прежнему отводится 1- 2 дня в неделю.

В контрольно-подготовительном мезоцикле завершается становление спортивной формы. Основная его задача - подготовка спортсменов к участию в ответственных соревнованиях. Объем нагрузки соревновательного упражнения становится максимальным, повышается интенсивность занятий. Спортсмены участвуют в контрольных и второстепенных соревнованиях, которые являются органической частью тренировочного процесса. После окончания этого мезоцикла начинается соревновательный период.

Соревновательный период

Основная цель тренировки в этом периоде - сохранение спортивной формы и на основе этого - реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств общей подготовки в соревновательном периоде должен быть не ниже, чем на специально-подготовительном этапе. При помощи средств общей подготовки обеспечивается развитие и поддержание необходимого уровня разнообразных физических способностей, двигательных умений и навыков, активный отдых. Конкретное соотношение между средствами специальной и общей подготовки в соревновательном периоде у спортсменов зависит от их возраста и спортивной квалификации.

В этом периоде используются наиболее трудоемкие методы спортивной тренировки (соревновательный, повторный, интервальный).

Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов. С помощью частоты и общего числа соревнований можно управлять в этом периоде ростом спортивных результатов. Однако их оптимальное число нужно определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между отдельными состязаниями должны быть достаточны для восстановления и развития работоспособности спортсменов.

Особенности динамики тренировочных нагрузок в соревновательном периоде определяются его структурой.

Структура соревновательного периода зависит от календаря соревнований, их программы и режима, состава участников, общей системы построения тренировки. Если соревновательный период кратковременный (1-2 месяца), он обычно целиком состоит из нескольких соревновательных мезоциклов. Объем тренировочной нагрузки в этом случае постепенно снижается и стабилизируется на определенном уровне, а интенсивный период соревнования несколько возрастает. При большей продолжительности соревновательного периода (3-4 месяца и более), характерного, прежде всего, для квалифицированных спортсменов, он наряду с соревновательными включает промежуточные мезоциклы (восстановительно-поддерживающие, восстановительно-подготовительные), в которых снижается тренировочная нагрузка, варьируются средства, методы и условия тренировки. Этим создаются условия для непрерывного повышения уровня подготовленности спортсмена.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Следует избегать однотипных и монотонных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Активный отдых организуется за счет смены двигательной деятельности и смены обстановки (мест занятий, спортивного оборудования, инвентаря и т.д.). Он применяется, прежде всего, для быстрого и полного восстановления спортсменов.

В переходном периоде уменьшается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерно большого их спада. Важная задача переходного периода - анализ работы в течение прошедшего года, составление плана тренировки на следующий год, лечение травм.

Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

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

- **Этап начальной подготовки первого года:** Основная направленность учебно-тренировочного процесса – ознакомление с простейшими приемами каратэ и специализированными движениями.

Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие 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.

Другие виды спорта и подвижные игры

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 подготовленный спортсмен, выполняет движение быстро и качественно, а также 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, пятки вместе, 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.

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

-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 (боковой удар ногой).
- 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 предплечьем от удара в туловище).
- Учи-уке (защита изнутри наружу 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 учебная форма кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

- Гохон кумитэ (учебный поединок на 5 шагов, 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.

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 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.

- Этап начальной подготовки второго-третьего года: Основная направленность образовательного процесса – ознакомление с основными средствами каратэ и первоначальная практика боя.

Общая физическая подготовка

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

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

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднятие 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.

Другие виды спорта и подвижные игры

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 ноге.

-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 (боковой удар ногой).

-Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

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

-Сото-уке (защита снаружи внутрь предплечьем от удара в туловище).

-Учи-уке (защита изнутри наружу 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 учебная форма кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (учебный поединок на три шага, 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 изучают 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.

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. К ним 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.

-Тренировочный этап (продолжительность до 3-х лет): Основная направленность тренировочного процесса - стандартизация выполнения главных разновидностей действий, формирование специальных умений. Углубленная тренировка. Основные усилия тренеров направляются на расширение состава действий и тактических ситуаций для их применения, коррекцию тактических основ ведения боя.

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 учебная форма 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: Тактика каратэ в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и в 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 изучение 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 блокии 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 (дзю-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. 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 (спарринговая 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.
 - Спарринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.
 - Обмен атаками-сериями.
 - Спарринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди).
 - Спарринг свободный.
 - Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров.
 - Спарринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от противника».

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 Тактика участия в соревнованиях

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

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

отношению 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 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 СШ. 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. А 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 группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера 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.

-Тренировочный этап (продолжительность свыше 3-х лет): Основная направленность образовательного процесса – освоение базовых действий, адаптация к условиям соревнований.

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, 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.

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) –

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 кибачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йоко-гери кихоми.

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

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, геяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы):

-кизами-цуки геяку-цки;

-ой-цуки геяку-цки;

-геяку-цки геяку-цки.

Удары ногами из позиции камая:

-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 учебная форма кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Кихон-иппон кумитэ (бой на один шаг).

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

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

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка: В процессе тренировок по 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 вызовстраха 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.

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 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 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 СШ. 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 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). Тренирующиеся в этих группах готовятся к роли инструктора, помощника тренера 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.

-Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: Отличительной особенностью этих этапов является то, что большая часть тренировочного времени отводится развитию специальных физических качеств и динамике спортивных достижений, результатам выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях.

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

Тренировочные и 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.

Встречные удары ногой 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 последующе контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

-2 номер: рабрта 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.

Другие виды спорта и подвижные игры

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби.

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

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа на этапе совершенствования спортивного мастерства осуществляется за счет участия обучающихся в тренировочных сборах, проводимых физкультурно-спортивными организациями и по индивидуальным планам подготовки.

Тренер осуществляет контроль, за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

4.2. Учебно-тематический план

Таблица №21

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:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной

	подготовки. Основы техники вида спорта			техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт

	многокомпонентный процесс			соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	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:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система

	процесс			спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	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

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед (15-20 минут), при проведении которых желательно использовать наглядные пособия, просмотр соревнований и изучение видеозаписей.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, оказанию первой помощи, применению восстановительных средств и психологической подготовке проводят специалисты (врач, педагог-психолог).

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "каратэ", содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория» (далее –«весовая категория»), "командные соревнования" (далее - "командные соревнования"), а также спортивных дисциплин "ката", "ката - группа" определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "каратэ" и его спортивных дисциплин, определяется организацией самостоятельно.

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.

В программе представлена модель построения системы многолетней тренировки, тренировочный план, примерные планы-графики учебно-тренировочного процесса на каждый год. В этих документах определена общая последовательность изучения программного материала, что позволит тренерам придерживаться в своей работе единого стратегического направления в учебно-тренировочном процессе.

Программа представлена по видам подготовки: теоретической, физической, технической, тактической, психологической, соревновательной.

На теоретических занятиях спортсмены, занимающиеся каратэ, овладевают знаниями по истории и развитию каратэ, элементами культуры, этикой, традициями каратэ, правилами безопасности в тренировочном процессе, а также осваивают методические основы тренировочного процесса.

Физическая подготовка делится на общую и специальную. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств и функциональных систем организма спортсмена. Специальная физическая подготовка представлена средствами, принадлежащими каратэ.

В технико-тактической подготовке предусматривается изучение техники каратэ.

Тактика каратэ изложена в разделах: тактика проведения приемов, тактика ведения поединка, тактика участия в соревнованиях.

Психологическая подготовка базируется на развитии волевых и нравственных качеств.

В соревновательной подготовке большое внимание уделяется построению

модели, приближенной к соревновательной.

В программе предусматривается информация о продолжительности этапов спортивной подготовки; минимальном возрасте для зачисления занимающихся и минимальном количестве занимающихся в группе; рекомендуемых объемах тренировочных и соревновательных нагрузок; планировании спортивных результатов по годам спортивной подготовки; параметрах зачетных требований по основным разделам подготовки по годам подготовки; требованиях к спортивному инвентарю и оборудованию.

5.2. Критерии зачисления на этапы спортивной подготовки и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки

Основными критериями для зачисления и перевода обучающихся на последующие годы и этапы спортивной подготовки являются:

- выполнения контрольных нормативов для зачисления;
- соблюдение минимального возраста для зачисления;
- отсутствие медицинских противопоказаний;
- соблюдение антидопинговых правил;
- наличие спортивного разряда (для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа совершенствования спортивного мастерства);
- наличие спортивного звания (для этапа высшего спортивного мастерства).

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта "каратэ" и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "каратэ" не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

5.3 Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий обеспечение техники безопасности при их проведении

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Вся ответственность за безопасность обучающихся во время проведения учебно-тренировочного занятия возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятия с группой. В течение года тренер-преподаватель по мере необходимости проводит с обучающимися соответствующие инструктажи по технике безопасности.

Общие требования

1. К занятиям по каратэ допускаются лица, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2. Занятия по каратэ должны проводиться в специальной форме - кимоно.

3. Спортсмены должны бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.

4. Не разрешается посещать занятия при физических недомоганиях,

переутомлениях, травмах и различных заболеваний.

5. В процессе занятий спортсмены должны соблюдать рекомендации тренера-преподавателя по изучению каратэ, ношению спортивной одежды, правила личной гигиены.

6. Спортсмены должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

7. Опасность возникновения травм: - при применении запрещенных приемов; - травмы при падениях и столкновениях; - выполнение упражнений без разминки.

Требования перед началом занятий

1. Одеть специальную форму - кимоно, пояс следует завязать установленным образом так, чтобы оба конца были выше колена.

2. Перед основными упражнениями тщательно выполнить разминку.

3. Снять все украшения: медальоны, цепочки, крестики, серьги, кольца и прочие предметы из металла или твердого пластика.

4. Длинные волосы завязать резинкой так, чтобы при резких движениях они не попадали в глаза. Запрещается завязывать волосы заколками из металла или твердого пластика. 5. При отработке парных технических действий с элементами спортивных единоборств у спортсменов должна быть личная защитная экипировка (щитки на голень и предплечье, бандаж (ракушка), защитный жилет (протектор), защитный шлем, перчатки.

6. Вход в зал без тренера-преподавателя воспрещается.

Требования во время занятий

1. Во время занятий следует соблюдать правила поведения (этикет) и правила соревнований по каратэ.

2. При изучении элементов техники каратэ все действия выполнять только по указанию тренера-преподавателя.

3. Строго запрещается делать травмоопасные действия.

4. Тщательно изучать и применять страховочные действия при падениях во избежание травмы.

5. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера-преподавателя.

6. Воспрещается покидать зал во время тренировки без разрешения тренера-преподавателя.

7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) во время разминки и в другие моменты соблюдать достаточные интервалы, чтобы избежать столкновений.

8. Спортсмены должны уважать своих товарищей по группе и умышленно не причинять им моральных и физических травм.

9. Спортсмены при выполнении парных физических и технических действий должны быть внимательным к своему товарищу, а также к самому себе во избежание физических травм, а при угрозе возникновения таких травм, своевременно сообщить об этом своему товарищу или тренеру-преподавателю.

10. Запрещается жевать жевательную резинку.

Требования в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении неисправности спортивного оборудования сообщить

об этом тренеру-преподавателю.

2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера-преподавателя.

3. При возникновении чрезвычайной ситуации сохранять спокойствие и выполнять все указания тренера-преподавателя.

Требования по окончанию занятий

1. Под руководством тренера-преподавателя убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

2. Организованно покинуть место проведения занятий по разрешению тренера-преподавателя.

3. Снять кимоно, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом. Если спортсмен занимался босиком, тогда следует вымыть и ноги

Тренер-преподаватель обязан:

1. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.

2. Подавать докладную записку в учебную часть *Учреждения* о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 22);

-обеспечение спортивной экипировкой (Таблица № 23);

-обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

-обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

-медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

В Таблицах №22,23 указаны минимальные требования для обеспечения оборудованием, инвентарем и экипировкой.

Таблица №22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (лет)	количество	срок эксплуатации и (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 легкоатлетическая	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	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

	стопу (синие и красные) комплект										
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	2	1	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

6.2.1. Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора по учебно-тренировочной работе, заместитель директора по финансово-экономическим вопросам, заместитель директора по административно-хозяйственной части, главный инженер;

- педагогические работники: старший тренер-преподаватель по каратэ, тренер-преподаватель по каратэ, старший инструктор-методист, инструктор-методист;

- иные работники: документовед, специалист по кадрам, специалист по охране труда, специалист в сфере закупок, специалист по подготовке спортивного инвентаря, инструктор по спорту, кладовщик, сторож, уборщик служебных помещений, водитель автомобиля.

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

6.2.2. Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Учреждения

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054), профессиональным стандартом «Руководитель организации (подразделения организации), осуществляющей деятельность в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом

6.2.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШОР №21 г. Сочи не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности, используют современные дистанционные технологии, участвуют в тренингах, семинарах, конференциях, мастер-классах, формируют профессиональные навыки через наставничество.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационно-методического обеспечения для использования специалистами, осуществляющих спортивную подготовку легкоатлетов, а также легкоатлетами, проходящих спортивную подготовку.

Список информационных, методических и учебных пособий:

- 1.Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352с.2
- 2.Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности.
- 3.Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220с.
- 4.Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240с.
- 5.Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112с.
- 6.Глейберман А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 256с.
- 7.Глейберман А.Н. Упражнения с набивным мячом. – М.: ФиС, 2005. – 160с.
- 8.Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 1997.
- 9.Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт. – 2007. – 140с.
- 10.Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств – М.: Советский спорт. – 2007. – 80с.
- 11.Дубровский В.И. Спортивная медицина. – М.: Владос, 1999. – 480с.
- 12.Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки. - М.: «Лептос»,1994.
- 13.Иванов – Катанский С. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998г.
- 14.Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ. –

М.: ФАИР—ПРЕСС, 1999.—544 с.:ил.

15.Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. – М.: Просвещение, 1988. – 199с.

16.Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128с.

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

18.Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 368с.

19.Масатоши Н. Динамика каратэ. – М.: Фант – пресс.2001.

20.Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. – Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им. В.П.Астафьева, 2001. – 117с.

21.Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 238с.

22.Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1959. – 128с.

23.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. – М.: Астрель: АСТ, 2006. – 863с.

24.Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.

25.Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142с.

26.Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192с.

27.Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 351с.

28.Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 256с.

29.Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255с.

30.Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.

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

32.Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. – Новосибирск, 1998. – 283 с.
Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М., 1997 416 с

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

34.Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях

физической культурой: Учебное пособие. – Новосибирск, 1998. – 283 с.

35. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М1997 416 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkppro.ru>
3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>
4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>
5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
9. Международный союз велосипедистов // <http://www.uci.ch/>
10. Федерация каратэ России // <http://fvsr.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

1. Ежегодный краевой учебно- тренировочный семинар по каратэ
<https://www.youtube.com/watch?v=7QnFdRrrtAY>
2. Обзор вида спорта каратэ WKF
<https://www.youtube.com/watch?v=4adlXGD79xA>
3. Специфика организации тренировочного процесса
<https://www.youtube.com/watch?v=FrsS8ef9Dk4>
4. Развитие специальных физических качеств в каратэ
<https://www.youtube.com/watch?v=zd5IK2sAg2U>
5. Тренировка силы и выносливости
<https://www.youtube.com/watch?v=0uLSVUP4dCk>
6. 10 веских причин для изучения КАРАТЭ
<https://www.youtube.com/watch?v=CqFf2Us3-Yg>
7. Ключевые моменты в технике КАРАТЭ
<https://www.youtube.com/watch?v=RwU7QqwTO7I>

**Аттестационные требования для присвоения
квалификационных степеней КЮ**

9 кю, белый пояс.

На 9 кю кихон выполняется из стойки "шизентай ":

- сейкен чоку цки, 10 раз;
- маэ гери, 10 раз;
- блок аге уке, 10 раз;
- блок сото уке, 10 раз;
- блок учи уке, 10 раз;
- блок гедан барай, 10 раз.

8 кю, желтый пояс.

На 8 кю все перемещения выполняются в дзенкуцу дачи.

Руки держать перед корпусом в боевой позиции.

Перемещение с ой цуки на три движения вперед и три назад с поворотом.

Перемещение с гияку цуки на пять подшагов вперед и так же назад с поворотом.

Перемещение с маэ гери на три шага вперед и три назад с поворотом.

Перемещение с маваши гери на три шага вперед и три назад с поворотом.

Связки защита - контратака:

- аге уке гияку цки назад вперед на один подшаг;
- сото уке - гияку цки назад вперед на один подшаг;
- гедан барай - гияку цки назад - вперед на один подшаг;
- учи уке - гияку цки вперед на один подшаг;
- кувырок вперед;
- кувырок назад.

7 кю, оранжевый пояс:

- все перемещения на 7 кю выполняются из боевой стойки "фудо дачи";
- кизами цки на пять подшагов вперед с поворотом;
- гияку цки на пять подшагов вперед с поворотом;
- уракен учи пять подшагов вперед с поворотом;
- маэ гери на три шага вперед с поворотом;
- маваши гери на три шага вперед с поворотом.

Связки защита - контратака:

- аге уке гияку цки назад вперед на один подшаг;
- сото уке - гияку цки назад вперед на один подшаг;
- гедан барай - гияку цки назад - вперед на один подшаг;
- учи уке - гияку цки вперед на один подшаг;
- шуто уке - назад вперед на один подшаг;
- кувырок вперед с подстраховкой;
- кувырок назад.

6 кю, зеленый пояс:

Все перемещения на 6 кю выполняются из свободной боевой стойки.

Три раза вперед двойной подшаг без ударов, поворот то же.

Три раза вперед двойной подшаг кизами цки.

Три раза вперед двойной подшаг гияку цки.

Три раза вперед связка двойной подшаг кизами цки - гияку цки.

Двойной подшаг уракен учи - гияку цки .

Маэ гери.

Маваши гери.

Связки защита - контратака:

- аге уке гияку цки назад – вперед;
- сото уке - гияку цки назад – вперед;
- гедан барай - гияку цки назад – вперед;
- учи уке - гияку цки вперед;
- колесо.

5 кю, синий пояс:

Связка на один подшаг на месте с выпадом кизами цки - гияку цки.

Связка три раза с перешагом гияку цки - гияку цки.

Три раза скольжение вперед со связкой: зарядка ноги - гияку цки.

Три раза скольжение вперед со связкой: зарядка ноги - кизами цки.

Дорожка на маваше гери (три движения не ставя ногу на пол).

Связки защита - контратака:

- аге уке гияку - цки назад вперед;
- гедан барай - гияку цки назад вперед;
- сото уке гияку - цки назад вперед;
- учи уке гияку - цки вперед;
- шуто уке - гияку цки назад вперед;
- колесо.

4 кю, синий пояс:

Связка кизами цки - гияку вперед на три подшага.

Связка с перешагом гияку цки - гияку цки три раза.

Связка на три раза: тройка кизами цки - гияку цки - перешаг гияку цки.

Связка на три раза: зарядка ноги - гияку цки.

Связка на три раза: зарядка ноги - кизами цки.

Дорожка на маваше гери (три движения не ставя ногу на пол).

С места иоко гери, толчок кекоми, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

Три шага вперед с ура маваше , поворот, то же.

С места ура маваше с передней ноги три раза левой ногой и три раза правой ногой.

Связки защита - контратака:

- гедан барай - кизами цки назад вперед;
- сото уке - кизами цки назад вперед;
- учи уде уке - кизами цки вперед;
- колесо.

3 кю, коричневый пояс:

Связка на месте на один подшаг, кизами цки - гияку цки, три раза с левой стойки и три раза с правой стойки.

Связка с перешагом гияку цки - гияку цки, три раза.

Связка - тройка: кизами цки - гияку цки с перешагом гияку цки, три раза.

Дорожка маваша гери, пять раз, не ставя ногу на пол.

С места иоко гери кекоми три раза левой ногой и три правой ногой.

На три шага вперед и с поворотом ура маваша с задней ноги.

С места ура маваша с передней ноги три раза левой ногой и три раза правой ногой.

С места уширо гери.

Связки защита - контратака:

- связка гедан барай - кизами цки назад вперед;

- связка сото уке - кизами цки назад вперед;

- связка учи уке - гияку цки вперед;

- колесо с разбега.

2 кю, коричневый пояс:

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку цки на один подшаг на месте.

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку на два подшага, три раза вперед.

Перемещение в челноке, кизами цки - гияку цки - маваша гери в верхний уровень.

Дорожка маваша гери.

С места иоко гери толчок, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

С места, фехтование ногами, маваша ура маваша, не менее 6 секунд в любой уровень левой ногой, затем правой ногой.

С места уширо маваша, верхний уровень, три раза бьющей ногой.

Гедан барай - кизами цки назад вперед.

Сото уке кизами - цки назад вперед.

Учи уке кизами - цки вперед на три вперед.

Продемонстрировать в течение 30 секунд технику уклонов головы с виртуальным противником.

1 кю, коричневый пояс:

Челнок, одиночный рукой в свободной форме, три раза левой рукой и три раза правой рукой, все три раза мощно с киме.

Челнок, двойка в свободной форме, мощное выполнение.

Челнок, тройка в свободной форме, мощное выполнение.

Дорожка маваша гери.

С места иоко гери толчок, три раза левой ногой и три раза правой ногой.

Фехтование ногами 7 секунд верхний уровень левой и правой ногой.

Уширо маваша верхний уровень, три раза бьющей ногой.

Кизами цки, подсечка с захватом и добиванием в свободной форме, три раза с левой стойки и три раза с правой стойки.

Связки защита - контратака:

- гедан барай кизами цки назад вперед;

- сото уке кизами цки назад вперед;

- учи уке кизами цки вперед на три вперед.

Ката:

Хейан шодан обязательно для всех экзаменуемых (кроме 9 кю), или любое другое ката по желанию на все пояса.

Кумитэ:

1. Дзю иппон кумитэ в соответствии с кихоном на тот кю, на который сдает экзаменуемый, атакующий бьет гяку цки или маэ гери или маваши гери на один подшаг, в зависимости от техники, которую делает защищающийся, и дает возможность провести контратаку.

2. Любой удар на контроль в голову (5-10 см) и хлопок в корпус пять раз.

С 7 кю по одному свободному поединку на демонстрацию активности, умение держать боевую стойку и выполнять удары и блоки в соответствии с требованиями традиционного каратэ в спортивной экипировке.

