

Муниципальное казенное учреждение «Комитет по физической культуре и спорту Администрации г. Улан-Удэ»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Спортивная школа №5» г. Улан-Удэ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО «СП №5» г. Улан-Удэ

М. З. Ким

(подпись) (инициалы, фамилия)

12 мая 2026 г.

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

Возраст обучающихся: с 7 лет
Срок реализации программы: 10 лет

Разработали:

Степанова Л. А. - заместитель директора
по спортивной работе,
Заслуженный работник образования
Республики Бурятия

Мунханов Михаил Александрович – тренер-преподаватель

Ефимова Ю.А.- инструктор-методист
Гомбожапова И. А.- инструктор-методист

г. Улан-Удэ
2026

Оглавление

1. Общие положения.....	2
2. Характеристика программы	2
3. Годовой учебно-тренировочный план.....	5
4. Календарный план воспитательной работы.....	8
5. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	8
6. Планы инструкторской и судейской практики.....	10
7. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	11
8. Система контроля	18
9. Рабочая программа по виду спорта каратэ.	22
10. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ».....	43
11. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	46
12. Кадровые условия реализации программы.....	49
13. Информационно-методические условия реализации Программы	51
Приложения.....	53

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по ката, кумитэ (весовые категории), определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Министерства спорта России № 966 от 14.11.2025 года (далее — ФССП).

Программа разработана с учетом требований примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утверждённой приказом Министерства спорта России № 215 от 29.02.2024 года.

В программе учтены требования приказа Министерства спорта России № 634 от 03.08.2022 года «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

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.

2. Характеристика программы

Основными задачами реализации программы спортивной подготовки по каратэ в МАУ ДО «СШ №5» г. Улан-Удэ для обучающихся являются:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья обучающихся.
- повышение функциональных возможностей организма обучающихся;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; - поддержание высокого уровня спортивной мотивации; - сохранение здоровья обучающихся.

Программа спортивной подготовки МАУ ДО «СШ №5» г. Улан-Удэ для обучающихся направлена:

- на отбор одаренных обучающихся;

- на создание условий для физического образования, воспитания и развития обучающихся;
- на формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- на подготовку к освоению этапов спортивной подготовки;
- на организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в таблице 1 и 2.

Таблица 1

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

Объем Программы

Таблица 2

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

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

- учебно-тренировочные занятия они могут быть групповые, индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими занимающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях, смешанные занятия, могут проводиться дистанционно;

- учебно-тренировочные мероприятия — приведены в таблице 3:

Таблица 3

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

Объём 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 лет	Свыше трех лет	
Для спортивных дисциплин вида спорта «каратэ» (за исключением спортивной дисциплины «ПОДА»)					
Контрольные	1	1	2	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Соревновательная деятельность для лиц, проходящих спортивную подготовку, представляет собой участие в соревнованиях контрольных, отборочных и основных.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план Программы разрабатывается с учетом обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса, с учетом календаря спортивных мероприятий. (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Годовой учебно-тренировочный план

утверждается руководителем ежегодно. Форма годового учебно-тренировочного плана приведена в Приложении №1 к Программе.

Программа рассчитана на 52 недели в году. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 1094 и не более 2094 от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом, годовой уч.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 минут) 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;

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.

В организации учитываются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- Перспективное (на 4х летний олимпийский цикл);
- Ежегодное;
- Ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения занятий;
- Индивидуальное планирование для обучающихся, включенных в спортивные сборные команды.

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

При необходимости и на временной основе, учебно-тренировочные группы могут объединяться для проведения учебно-тренировочных занятий. Объединение групп может быть связано с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), а также с временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском тренера-преподавателя.

При необходимости, учебно-тренировочные занятия могут проводиться одновременно с обучающимися разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- Не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;
- Не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- Обеспечение техники безопасности.

Учебный год в учреждении начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Учебно-тренировочные группы формируются по спортивной дисциплине (ката, кумите) и по этапам спортивной подготовки. При формировании групп учитывается возможность перевода обучающихся из других Организаций.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлено в таблице 5 (в часах указано в приложении №4-9)

Таблица 5

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
Для спортивной дисциплины "ката"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	48 - 50	40 - 45	30 - 35	20 - 25	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5 - 10	10 - 15	15 - 20	20 - 25
3.	Интегральная подготовка (%)	5 - 7	12 - 15	22 - 25	25 - 30	30 - 35
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 42	30 - 35	25 - 30	20 - 25	15 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	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
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1 - 2	2 - 3	2 - 3
1.	Общая физическая подготовка (%)	38 - 40	33 - 35	25 - 30	18 - 20	13 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4 - 8	6 - 10	11 - 15	16 - 20
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10 - 14	13 - 17	12 - 16	20 - 24
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 34	24 - 28	20 - 24	13 - 17	10 - 14
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19 - 26	16 - 21	19 - 26	17 - 24	22 - 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1 - 2	1 - 3	2 - 3

4. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа проводится с обучающимися на всех этапах спортивной подготовки. Она может включать в себя:

- Гражданско-патриотическое воспитание организация выставок, конкурсов на патриотическую тематику, посещение музеев, выставок, экскурсии по историческим местам, проведение бесед, участие в мероприятиях, организуемых движением «Защитник», размещение информационных тематических материалов на сайте и стендах учреждения;

- Нравственное и духовное воспитание - конкурс рисунков, газет, плакатов, посвященных знаменательным датам, просмотр художественных и документальных фильмов;

- Воспитание положительного отношения к труду и творчеству - формируется в процессе подготовки залов к учебно-тренировочным занятиям и после их проведения, в организации летних учебнотренировочных сборов, сборов по подготовке к соревнованиям, выставкам и другим мероприятиям;

- Здоровьесберегающее воспитание — формируется в процессе изучения техники безопасности во время учебно-тренировочных занятий, основ здорового питания и здорового образа жизни;

- Профориентация;

Форма календарного плана воспитательной работы приведена в Приложении №2 к Программе.

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

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

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

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

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

- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах

правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Форма плана мероприятий предотвращения допинга представлена в Приложении №3

6. Планы инструкторской и судейской практики

Одна из задач, стоящих перед учреждением подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных мероприятий в качестве судей.

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

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

Первые серьезные шаги в решении этих задач целесообразно начинать в учебных группах на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки и продолжать активную инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Задачи, решаемые в этом разделе подготовки, постоянно изменяются с повышением возраста, стажа и уровня спортивной квалификации.

Учебно-тренировочные группы:

- привитие навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в младших группах (в присутствии тренера-преподавателя);
- проведение подготовительной части тренировки;
- овладение терминологией каратэ и применение ее на занятиях;
- овладение основами методики построения учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная часть;
- развитие способностей наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
- изучение основных правил соревнований, систем проведения, ведения протоколов соревнований, жестикуляции.

Группы совершенствования спортивного мастерства.

- проведение учебно-тренировочных занятий в учебных группах учебнотренировочного этапа 1 года подготовки;
- проведение занятия по общей физической подготовке, проведение разминки;
- помощь тренеру-преподавателю в обучении технике каратиста, самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки подготовительной, основной и заключительной частей;
- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа с младшими товарищами по совершенствованию техники;
- судейство соревнований в роли судьи, судьи хронометриста, секретаря, рефери, арбитра;

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

Зачисление в Учреждение проводится на основании заключения о состоянии здоровья врача спортивной подготовки, выдавшего справку по месту жительства или другого лечебного учреждения, имеющего соответствующую лицензию.

Дальнейший медицинский контроль за состоянием здоровья занимающихся (начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки) осуществляется специалистами областного врачебно-физкультурного диспансера не менее 2-х раз в год на основании заключенного между учреждениями договора о совместном сотрудничестве.

Основными задачами медицинского обследования является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма каратистов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами учебно-тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Медико-биологические средства восстановления

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы:

- фармакологические средства восстановления,
- кислородотерапию,
- теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших

тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний.

Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение обучающимися совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

Психологические средства восстановления.

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у обучающихся состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование «внутренних опор» (создание у обучающегося уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение обучающемуся реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей обучающегося о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Данная программа рекомендует привлекать к работе с обучающимися высокого класса профессионального спортивного психолога. Работа с психологом может строиться как в индивидуальном порядке, так и с группой. Тренеры-преподаватели, непосредственно работающие с такими обучающимися, также должны привлекаться к работе со спортивным психологом.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами учебно-тренировочного процесса и учебно-тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности.

Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях учебно-тренировочного процесса: макро, мезо- и микроциклах, а также в течение дня.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности обучающихся, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

Рекомендации по организации психологической подготовки.

Применяемые в каратэ методы психофизического воспитания используются с целью развития определенных морально-волевых качеств, навыков саморегуляции, позволяющих противостоять стрессам, физическим нагрузкам, давая возможность обучающемуся сконцентрироваться на конкретной задаче.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности обучающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение учебно-тренировочного режима, чувства долга перед коллективом и тренером-преподавателем, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность к самому себе и к другим, самокритичность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка при утомлении,

К специализированным психическим функциям относятся:

- оперативно-тактическое мышление (способность к мгновенной ориентировке в соревновательной ситуации и принятию решения, коррекции плана выступления и отдельных действий, анализу своего выступления и конкурентов и др.);

- специализированное восприятие (пространства, времени, усилий, темпа); - комплексные специализированные восприятия (чувство противника, дистанции и др.); - простые и сложные сенсомоторные реакции, свойства внимания (концентрация, распределение, переключение).

На учебно-тренировочном этапе данная Программа рекомендует тренерам-преподавателям применять следующие средства и методы психолого-педагогических воздействий, для формирования личности и межличностных отношений:

- информация обучающимся об особенностях развития свойств личности. - методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

- методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.

- морально-психологическое просвещение обучающихся в ходе бесед, консультаций, объяснений.

- личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.

- воспитательное воздействие коллектива (группы занимающихся).

- совместные общественные мероприятия группы: коллективные обсуждения выполнения индивидуального и учебно-тренировочного планов, дисциплины и поведения обучающихся, итогов соревнований и др.

- постепенное осознание повышения трудности заданий и уровня нагрузок.

- создание жестких условий учебно-тренировочного режима.

На учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки тренеру-преподавателю необходимо правильно оценить эффективность учебно-тренировочного процесса, качества освоения программного материала и уровня физической подготовленности. Для этого используется метод педагогического наблюдения.

Тренеру-преподавателю рекомендуется оценивать и мониторить следующие показатели:

-успехи в разучивании новых упражнений и игровых ситуаций (уровень обученности и уровень обучаемости);

- психологическое развитие, здоровье занимающегося;

- социализация личности, адаптация;

- воспитанность;

- физическое развитие, здоровье;

- мониторинг мотивации обучения.

- изучение удовлетворенности обучающихся, родителей учебно-тренировочным процессом;

- изучение личности занимающегося;

- диагностика достижений по различным направлениям тренировок.

Психологическая подготовка на этом этапе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением юных каратистов во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на учебно-тренировочном этапе направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

На этапах совершенствования спортивного мастерства роль психологической подготовки обучающихся значительно возрастает, особенно в подготовке к соревнованиям. Психологическая подготовка должна обеспечить максимальную уравновешенность занимающихся, их способность управлять своими эмоциями, чувствами и поступками.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей — проводимой в течение всего года, и специальной — к конкретному соревнованию.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая боевая готовность каратиста, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлениях к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время соревнований действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка обучающегося к соревнованиям осуществляется путем разъяснения цели и задач участия в соревнованиях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции учебно-тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния занимающихся, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшение действия внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психологическая подготовка проводится к конкретному соревнованию. В процессе подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения

оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегулирования для настройки к предстоящему поединку и оптимизации психического напряжения.

Управление нервно-психическим восстановлением обучающихся.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением обучающегося снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения.

На этапах совершенствования спортивного мастерства основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервнопсихическому восстановлению.

Программа рекомендует распределять средства психологической подготовки обучающихся с учетом различных периодов подготовки в макроцикле.

Так, в подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением обучающихся, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в соревнованиях.

В переходном (восстановительном) периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера и приемы психической регуляции.

В ходе учебно-тренировочных занятий также существует определенная тенденция в преимущественном применении некоторых средств и методов психологического воздействия.

Во вводной части учебно-тренировочного занятия в основном используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций.

В подготовительной части учебно-тренировочного занятия — методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части учебно-тренировочного занятия - совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции.

В заключительной части учебно-тренировочного занятия совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности учебно-тренировочных занятий.

Педагогические средства восстановления включают в себя:

- Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста занимающихся, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.

- Оптимальную организацию занятий в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.

- Правильное сочетание в учебно-тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

- Рациональное сочетание учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

- Рациональное сочетание в учебно-тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

- Систематический тренерско-педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция учебно-тренировочного процесса обучающихся с учетом этих данных.

- Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке.

- Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими, должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

- Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление;

неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие

на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья обучающихся, быстрее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;

- различные виды спортивного массажа общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;

- различные методики приема банных процедур баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и другое.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке обучающихся рекомендуется выбирать совместно тренеру-преподавателю с врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований, характера учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей обучающегося, степени его утомления и др.

8. Система контроля

По итогам освоения Программы обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

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

Нормативы для перевода обучающихся на определенный этап представлены в таблицах 6-8

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

Таблица 6

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,3	6,5	5,9	6,1
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.20	6.40	5.41	6.12
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
2.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,7	10,1	9,2	9,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			128	118	142	132

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

Таблица 7

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/юноши	девочки/девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,9
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,2
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			142
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			13
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее
			33
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+4
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,2
2.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			8,5
2.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			162
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18
2.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее
			37
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+5

3. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"			
3.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее
			175
3.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее
			170

4. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"	
Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

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

Таблица 8

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/юниоры	девушки/юниорки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
1.2.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
1.3.	Бег на 2000 м	с	не более	
			8.00	9.55
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	44
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"		
Шпагат продольный	угол в градусах	не менее
		180
Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее
		180

3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин "ката", "весовая категория", "командные соревнования"
Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

9. Рабочая программа по виду спорта каратэ.

Достижение высоких результатов возможно лишь при рационально организованном учебно-тренировочном процессе в течение ряда лет. Структура

многолетней тренировки зависит от многих факторов. В их числе, среднее количество лет регулярных занятий, необходимых для достижения наивысшего результата, оптимальные возрастные границы, индивидуальная одаренность обучающегося, возраст, в котором он начал заниматься каратэ, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке.

Многолетний процесс спортивной подготовки от новичка до мастера каратэ представляет собой чередующиеся этапы, состоящие из нескольких годичных циклов. Между этапами многолетней тренировки нет четких границ, их продолжительность может варьироваться в силу индивидуальных возможностей обучающихся, их возраста, тренировочного стажа, условий организации учебно-тренировочного процесса.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратиста. Главная её задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на татами как свои. Так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакций на действия, просматривать фильмы и видеофильмы по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами. Быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально - волевых качеств начинается с первых шагов в каратэ, когда в секции, в школе нужно научиться свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных каратистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к сопернику, к тренеру, к судьям, к зрителям. Примерные темы:

1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
2. Личная и общественная гигиена.
3. Закаливание организма.
4. Зарождение и развитие каратэ.
5. Лучшие спортсмены и сильнейшие команды области, страны по всестилевому каратэ.
6. Самоконтроль в процессе занятий спортом.
7. Общая характеристика спортивной тренировки.
8. Основные средства спортивной тренировки.
9. Физическая подготовка.
10. Единая всероссийская спортивная квалификация.

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий *тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем:

- потеря уверенности в своих силах;
- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении;
- анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности. Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует:

- воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;
- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;
- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;
- воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;
- оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);

-вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

-научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;

-участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

-тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения компонентов движения.

Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа:

1-й этап – несколько недель до начала соревнований, может сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницей, изменением физиологических показателей;

2-й этап –от тренировки до соревнования, требует использования мероприятий, которые могут повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению;

3-й этап –предстартовое состояние, при рациональной психической настройке эмоциональное возбуждение связано с концентрацией внимания на узловых технико-тактических и функциональных проявлениях.

Техническая и специальная физическая подготовка на этапе начальной подготовки (ката, кумитэ)

1. Стойки:

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ «передняя стойка».

КИБА-ДАЧИ «стойка всадника».

КОНЦУ-ДАЧИ «задняя стойка». Вес тела распределен: на заднюю ногу 70, на переднюю 30. Стопа задней ноги развернута под прямым углом к направлению вперед, передняя стопа направлена строго вперед. Линии колен совпадают с линиями стоп. Приложение усилий — изнутри наружу, линия поясницы расположена параллельно полу.

ДЗЭНКУТСУ-ДАЧИ «передняя стойка».

КИБА-ДАЧИ «стойка всадника».

КОНЦУ-ДАЧИ «задняя стойка».

КОСА-ДАЧИ «скрученная стойка». Стойка со скрученными ногами. Опорная нога (передняя) согнута почти как в «передней стойке», стопа смотрит вперед по линии атаки, задняя стопа опирается на подушечки пальцев и прижата плотно к пятке опорной ноги с внешней стороны. Колени прижаты друг к другу.

2. Удары:

ОИ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу;

ГЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАЕ-ГЕРИ — удар ногой из стойки хэйсоку-дачи (стопы вместе). Опираясь на опорную ногу, поднимаем колено ударной ноги высоко вверх, используя в большей

степени мышцы живота, пятка при этом максимально сильно прижата к ягодице, стопа параллельна полу, пальцы ноги направлены вверх. Мощным движением таза вперед толкаем пятку ударной ноги вперед в цель (чудан, дзедан), разгибая колено, но не опуская его вниз, и, не напрягая сильно ногу, наносим удар носком. Затем мгновенно возвращаем пятку к ягодице, сохраняя ту же траекторию движения вперед-назад, Поясница при этом продолжает давить вперед. После возврата стопы к ягодице резко ставим ногу на пол в исходное положение. Изначально упражнение выполняется на три счета, затем на два и на один.

Дополнительно для КУМИТЭ удары руками и ногами в динамике, с контролем (без контакта).

УРО МАВАШИ ГЕРИ ударная нога выносится вперед в сторону как йоко гери кеаге. Затем стопа делает полукруговое движение вперед-назад, используя работу опорной ноги, поясницы и спины. Удар наносится подошвой или пяткой. При выполнении уширо гери резко скручиваемся вокруг передней ноги, ударная нога прижимается к опорной. Затем сгибаем ногу, прижимаем пятку ближе к ягодице, Далее делаем мощное разгибание, выбрасывая пятку назад в цель, используя мышцы спины, поясницы, ягодиц и опорной ноги. Пятка должна оставаться выше носка. Важно, чтобы взгляд опережал движение.

ОЙ ЦУКИ ГЯКУ ЦУКИ МАЕ-ГЕРИ

ЙОКО-ГЕРИ

МАВАШИ-ГЕРИ Колено выносится сбоку, пятка максимально прижата к ягодице. Прокручиваем резко пятку опорной ноги вперед, выносим колено ударной ноги по кругу. Не останавливая предыдущего движения, в тот момент, когда колено достигнет угла разворота под 45°, отпускаем стопу ударной ноги и разгибаем ногу, заканчивая разворот опорной стопы и разгибание ударной ноги одновременно наносим удар (коши, куби).

3. Блоки:

ГЕДАН-БАРАИ - нижний блок;

АГЕ-УКЕ — восходящий блок. Левая (реверсная) рука согнута в локте и находится над головой на расстоянии кулака. Ладонь открыта и смотрит вперед, правая рука — хититэ. Левая рука опускается вниз до центральной линии. А правая рука двигается по телу в направлении локтя левой руки. Левая рука не останавливается и переходит в хикитэ, а правая по дуге от локтя поднимается вверх над головой на расстоянии одного кулака.

ШУТО-УКЕ - блок «рука-меч». Правая рука делает замах (камае), ладонь находится возле уха, левая рука вытянута вперед ладонью вниз. Правая рука двигается вперед, скользя по левой руке. Левая двигается назад, скользя по корпусу. В конечной фазе блока правая рука делает дугу, и ладонь разворачивается наружу, локоть находится на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Левая рука останавливается на уровне солнечного сплетения, запястье перпендикулярно давит на него, корпус развернут на 45°.

ГЕДАН-БАРАИ

АГЕ-УКЕ

СОТО-УКЕ «сметающий блок». Правая рука делает замах (камае), левая вытянута вперед. Правая рука делает большую дугу от головы вперед, левая делает хикитэ. Правая рука останавливается на центральной линии, левая затягивается максимально назад к линии позвоночника.

УЧИ-УКЕ блок изнутри наружу. Правая рука находится на левом боку (камае). На начальном этапе обучения кулак находится подмышкой, на продвинутом уровне между поясом и подмышкой, левая рука вытянута вперед. Правый кулак двигается вперед по дуге снаружи левой руки, локоть остается на расстоянии 1,5 кулака от корпуса. Правый кулак останавливается напротив внутренней части плеча, левая рука делает максимально хикитэ.

4. Ката: ХЕЙАН-НИДАН

Программа рассчитана на 4-х летнюю спортивную подготовку на учебно-тренировочном этапе для дисциплин «весовые категории» и «ката». На этом этапе главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Построение в колонну по три (четыре). Перестроение из одной шеренги в две и т.д. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и по четыре и в движении с поворотом налево (направо).

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ ОРУ на месте, в движении и в парах.

Прыжки на месте, в движении, с поворотом на 180 и 360 градусов. ОРУ с партнером. Переползание с партнером на спине. Преодоление препятствий.

ОРУ с гимнастической палкой.

Упражнения со скакалкой. Прыжки на месте и в движении. Прыжки через вращающуюся скакалку на одной, двух ногах с междускоком.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Кувырки на месте и в движении. Длинные кувырки. Перевороты в сторону. Мост гимнастический, мост борцовский.

Упражнения с отягощением:

Упражнения с собственным весом, с сопротивлением, с резиной. Легкоатлетические упражнения

Бег на короткие дистанции. Бег с низкого старта. Старт из различных исходных положений. Выполнение упражнений с максимальной скоростью; выполнение упражнений по зрительному и слуховому сигналам. Челночный бег 10*8 м, Фартлек, Кросс по песку и воде. Выполнение специальных упражнений в воде.

Спортивные игры: пионербол, футбол, ручной мяч.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка; ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге; ХАЙСОКУ ДАЧИ стойка готовности.

2. Удары руками:

ОИ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев; ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар; КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх; МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

3. Блоки;

ГЕДАН БАРАИ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони; ДЗЮДЗИ УКЕ - скрестный блок двумя руками; ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону; УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой; УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5 Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН ХИЯН ЕНДАН ХИЯН ГОДАН

6. Степовая программа.

7 Отработка техники 3-х 2-х шагового спарринга.

8 Отработка бесконтактного спарринга, с использованием только техники ударов ног.

9.0 официальные соревнования.

Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 2 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте, Упражнения на перекладине, брусьях. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Легкая атлетика

Бег на 30, 60 и 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину (с места и с разбега) и высоту. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Метание набивных мячей.

Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол

Атлетическая гимнастика

Упражнения с отягощением, с сопротивлением, с собственным весом.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 1

Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч; КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзадистоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка; ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге; ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

ОИ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; ГИЖУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев;

ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар; КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх; МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

3. Блоки;

ГЕДАН БАРАИ - защита нижнего уровня;

СОТО УДЭ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЭ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЭ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони; ДЗЮДЗИ УКЕ - скрестный блок двумя руками; ШУТО УКЕ - блок ребром ладони.

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону; УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой; У СИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5 Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН ХИЯН ЕНДАН ХИЯН ГОДАН

6. Степовая программа.

7. Удары по лапам со стоек:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

ДОЛЛЕ ЧАГИ - удар ногой по окружности;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону; УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой; УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

8. Совершенствование 3-х - 2-х шагового спарринга.

9. Совершенствование бесконтактного спарринга, с использованием только техник ударов руками.

10. Официальные соревнования.

Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 3 года обучения

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Гимнастические упражнения

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусках. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Упражнения на равновесие, на координацию.

Легкая атлетика

Бег 60, 100 м. Кросс от 500 до 3000 м. Прыжки в длину, высоту.

Спортивные игры

Баскетбол, футбол, волейбол.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Стойки:

ХАШИДЖИ ДАЧИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч;

КИБА ДАЧИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

КАМАЭ - высокая стойка;

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - длинная стойка;

КОКУЦУ ДАЧИ - низкая стойка с опорой на сзади стоящую ногу;

НЕЙКОАШИ ДАЧИ - стойка «тигра»;

МУСУБИ ДАЧИ - стойка ступнями вместе;

ХАНГЕЦУ ДАЧИ - перекрестная стойка; ХАК ДАРИ СОГИ - стойка на одной ноге; ХАЙСОКУ ДАЧИ - стойка готовности.

2. Удары руками:

ОИ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

НУКИТЭ - кончики пальцев;

ШУТО - ребро ладони;

ШУТО УЧИ - рубящий удар; КОАГЕ ЦУКИ - удар вперед вверх; МАВАШИ ЦУКИ - удар вовнутрь.

ЭМПИ УЧИ- удар локтем; УРАКЕН УЧИ - удар в сторону;

КОАГЕ ЦУКИ - удар по кругу;

МАВАСИ УРАКЕН УЧИ - удар по окружности наружу.

3 Блоки:

ГЕДАН БАРАИ защита нижнего уровня;

СОТО удэ УКЕ - защита среднего уровня;

АГЕ УКЕ - защита верхнего уровня;

УЧИ УДЕ УКЕ - блок руками наружу;

МОРОТЭ УЧИ УДЕ УКЕ - блок двумя руками наружу ребром ладони;

ДЗЮДЗИ УКЕ - крестный блок двумя руками; ШУТО УКЕ - блок ребром ладони

4. Удары ногой:

МАЭ ГЕРИ КЕАГЕ - удар ногой вперед;

МАЭ ГЕРИ КЕКОМИ - удар ногой вперед всей ступней;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону; УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой; УСИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

ФУМИ КОМИ — удар по окружности частью подошвы;

МАЕ ТОБИ ГЕРИ — удар в прыжке ногой вперед;

МАВАСИ ТОБИ ГЕРИ — удар в прыжке ногой по окружности;

5. Ката:

ХИЯН ШОДАН;

ХИЯН НИДАН ХИЯН ЕНДАН

ХИЯН ГОДАН

ТЭККИ ШОДАН

ТЭККИ НИДАН

Степовая программа.

Удары по лапам со степа:

ОИ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; ГИЯКУ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ - удар ногой в сторону; УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой; У СИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

Совершенствование 2-х шагового и 1-го спарринга.

Отработка спарринговой техники в жилетах. Официальные соревнования.

Практические занятия по технической подготовке для групп учебно-тренировочного этапа 4 года обучения

Гимнастические упражнения

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусках. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Упражнения на равновесие, на координацию. Лазание по канату.

Легкая атлетика

Бег 60,100 м. Кросс по пересеченной местности до 5 км. Прыжки в длину, высоту. Толкание ядра 5 кг.

Спортивные игры Баскетбол, футбол, волейбол.

Тяжелая атлетика

Упражнения с собственным весом, с весом партнера. Упражнения с гантелями.

Упражнения с утяжелителями, с резиной.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Совершенствование ранее изученной техники.

2. Ката:

ХИЯН ШОДАН,

ХИЯН НИДАН ХИЯН ЕНДАН

ХИЯН ГОДАН

ТЭККИ ШОДАН ТЭККИ НИДАН эмпи дзион ХАНГЕЦУ

3. Степовая программа.

4. Скоростная работа по лапам со степа:

ОИ ЦУКИ - удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; ГИЖУ ЦУКИ

- удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу;

МАВАСИ ГЭРИ - удар ногой вниз;

ЕКО ГЭРИ КЕАГЕ удар ногой в сторону; УРА МАВАСИ ГЕРИ - удар по окружности пяткой; У СИРО ГЕРИ - удар ногой назад.

5. Отработка спарринговой техники в жилетах.

6. Совершенствование одноименного спарринга.

7. Учебный спарринг.

8. Официальные соревнования.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Программа рассчитана на необходимое время для подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Практические занятия по технической подготовке для групп совершенствования спортивного мастерства

Легкая атлетика

Кросс по пересеченной местности до 5 км. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройным. Толкание ядра.

Тяжелая атлетика

Темповые упражнения с грифом, упражнения на тренажерах. Акробатика и гимнастика

Акробатические упражнения, кувырки, перевороты, серии кувырков и переворотов с постепенным усложнением упражнения.

Прыжки на батуте. Упражнения на перекладине, брусьях. Прыжки на скакалке.

Мосты. Упражнения на гибкость, шпагаты.

Упражнения на равновесие, на координацию. Лазание по канату.

Спортивные игры Футбол, баскетбол, волейбол.

ТЕХНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Совершенствование ранее изученной техники.

2. Совершенствование одношагового спарринга.

3. Ознакомление с высшими ката.

4. Степовая программа.

5. Работа по лапам на скорость, на выносливость.

6. Отработка спарринговой техники в жилетах.

7. Учебный спарринг.

8. Официальные соревнования.

Сенситивные периоды.

На этапах многолетней подготовки и при планировании учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель должен учитывать наиболее благоприятные возрастные периоды для развития отдельных физических качеств.

На каждом этапе спортивной подготовки по каратэ выделяются основные моменты, на которые направлено воздействие учебно-тренировочного процесса.

На учебно-тренировочном этапе:

Возраст занимающихся 10—16 лет. Быстрый рост костной ткани значительно опережает соотношение мышечной массы с массой скелета. Организм адекватно воспринимает направленные нагрузки, в зависимости от периода учебно-тренировочного процесса. Хороший эффект для развития силовых качеств дают упражнения с отягощениями: гантели, штанги, гири. Рост мышечной массы позволяет развивать скоростные, скоростно-силовые качества. Начинает меняться форма и техника движений из-за анатомических изменений, происходящих в организме. У занимающихся проявляется активная внутренняя мотивация к занятиям спортивной специализацией.

Наступает период подросткового роста. Подростковый возраст человека (период роста и созревания) является переходным временем, в течение которого из ребенка формируется биологически и психически зрелая личность. Это время наиболее интенсивного физического и физиологического развития человека за всю его жизнь. Именно в этот период наблюдается значительное повышение ясности ума и продуктивности процесса мышления, возникают новые интересы, возрастает значение эмоциональных процессов, побуждающих к деятельности. Это время

психологического созревания, время самоутверждения, которое сопровождается почти постоянными конфликтами с окружающими.

Перед обучающимися ставятся реальные задачи: дисциплина на занятиях, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении учебно-тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления, эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки.

Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Обучающимся доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях.

Основными формами занятий на данном этапе являются групповые занятия.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

Возраст занимающихся 14-18 лет. Для этого периода жизни молодого человека обычно характерны самые большие проблемы, связанные с его воспитанием. В каждом отдельном случае требуется индивидуальный подход для разрешения этих проблем. Процесс роста и созревания обусловлен генетическими, половыми, социальными, климатическими и культурными факторами. В организме молодого человека начинают свою деятельность половые гормоны. Происходит резкое увеличение длины тела, которому сопутствует увеличение внутренних органов: легких, сердца, печени, почек. Биологическое созревание завершается тогда, когда все системы и органы полностью развиты.

Спортивные достижения каждого обучающегося накладывают определённый психологический отпечаток на поведение.

Основная цель занятий учебных групп — оптимизация физического и духовного развития обучающегося для достижения высокого спортивного результата.

Индивидуальная работа по ликвидации недостатков в технике и тактике каратэ на этом этапе занимает наибольший удельный вес.

Обучение технике и тактике всестилевого каратэ.

Материал для групп начальной подготовки (новички).

Стойки, ударная техника: руками, ногами, Борцовская техника: броски, подсечки, зацепы, удержания. Передвижение по коврику во время поединка: вперед, назад, в сторону. На этом этапе обучения, сначала изучаются, а в группах скомплектованных из детей, сдавших переводные испытания в группах ОФП, повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Изучают удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы стоя и лежа.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи)
- Боковая (кибадачи)
- Защитная (кокутсу-дачи)

Удары руками:

- Удар рукой вперёд (ой цки)
- Круговой удар (маваши цки)
- Удар на от мышь с возвратом руки (уракэн учи) - Удар сверху (тэцуи)

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери)
- Удар боковой (ёко гери)
- Удар круговой (маваши гери)
- Круговой удар ногой с разворота, - Прямой удар ногой сзади (усиро гери)

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке)
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке)
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке)
- Защита на нижнем уровне (гедан барай) Борьба стоя (броски)
- задняя подножка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри;
- отхват;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;

Борьба лежа. Удержания

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы с захватом пояса; - освобождения (уходы)

от удержаний.

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный материал для групп тренировочного этапа обучения.

На третьем году обучения рекомендуется сначала повторить курс совершенствования в выполнении приемов, изученных в первом году обучения, параллельно дополняя их новыми похожими приемами и элементами, изучение комплексов упражнений – ката, соединение отдельных элементов – блок + удар, затем изучение приемы борьбы – бросок + удержание. Основные передвижения по татами. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя. Способы подготовки атаки. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ – блок + удар, одно на изучение комплексов упражнений – ката, и одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные проединки.

Ката

- комплекс упражнений начального уровня (тайкёку-шодан), - первый комплекс упражнений среднего уровня (хейан_шодан), - второй комплекс упражнений среднего уровня (хейан-нидан).

Ударная техника:

- защита на всех уровнях, атаки руками,
- защита на всех уровнях, удары ногами,
- защита на всех уровнях, удары ногами и руками,

Борьба в стойке (бросок + удержание) - зацеп ногой снаружи, удержание;

- передняя подножка, удержание,
- бросок через бедро, удержание,
- защита от приемов соперника и контрприемы;

Болевые приемы

- рычаг локтя через бедро;
- рычаг локтя при помощи плеча сверху;
- рычаг локтя с захватом руки между ног;
- рычаг локтя с захватом руки между ног кувыркком вперед;
- узел плеча из удержания сбоку;
- защиты от приемов борьбы лежа, способы разрыва захватов

Примечание: преподаватель (тренер) вправе самостоятельно дополнить или изменить порядок изучения материала.

Примерный учебный материал по технической подготовке

Таблица 8

№	Японское наименование	Перевод с японского
1.	РЭЙ* ТАТИ-РЭЙ ДЗА-РЭЙ	• приветствие (поклон): • приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами) • приветствие в положении на коленях
2.	ОБИ	• пояс (завязывание пояса)
3.	КАМАЭ -МИГИСИДЗЭНТАЙ -ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ	• стойки • правосторонняя высокая • левосторонняя высокая
4.	СИНТАЙ СУРИАСИ ЦУГИАСИ	• передвижения • скользящий переставной шаг • приставной шаг
5.	ТАЙСАБАКИ	• повороты • типа поворотов на 90 градусов, • типа поворотов на 180 градусов
6.	УКЭМИ	• падения •

7.	КУМИКАТА	• захваты
8.	КУДЗУСИ	• выведение из равновесия
НАГЭ ВАДЗА – броски		
	НАГЭ ВАДЗА	• броски
1	ЦУРИ-ГОСИ	• бросок через бедро с захватом руки и пояса
2	СЭОИ-НАГЭ	• бросок через спину
3	СУМИ-ГАЭСИ	• бросок через голову подсадом голенью
4	ТАИ-ОТОСИ	• передняя подножка
5	ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ	• передняя подсечка
6	ОУТИ-ГАРИ	• зацеп разноименной ноги изнутри
№	Японское наименование	• Перевод с японского
7	ОСОТО-ГАРИ	• отхват
8	КОУТИ-ГАРИ	• подсечка изнутри
9	ДЭАСИ-БАРАИ	• боковая подсечка
10	ХАРАИ-ГОСИ	• подхват под две ноги
11	УТИМАТА*	• подхват изнутри
12	ТОМОЭ-НАГЭ	• бросок через голову упором стопой в живот
КАЭСИ ВАДЗА – контрприёмы		
13	КАЭСИ ВАДЗА	• контрприёмы
14	ЦУБАМЭ-ГАЭСИ	• боковая подсечка от боковой подсечки
РЭНРАКУ ВАДЗА – комбинации		
15	РЭНРАКУ ВАДЗА	• комбинации
16	ОУТИ-ГАРИ-СЭОИ-НАГЭ	• зацеп изнутри – бросок через спину
КАТАМЭ ВАДЗА– фиксирующие приёмы (удержания, болевые, удушение)		
17	КАТАМЭ ВАДЗА	• фиксирующие приёмы
18	ОСАЭКОМИ ВАДЗА	• удержания
19	КЭСА-ГАТАМЭ	• удержание сбоку с захватом руки и головы
20	КАТА-ГАТАМЭ	• удержание со стороны плеча с захватом руки и головы
21	ЁКОСИХО-ГАТАМЭ	• удержание поперёк
22	ТАТЭ-СИХО-ГАТАМЭ	• удержание верхом
23	КАНСЭЦУ ВАДЗА	• болевые приемы
24	ДЗЮДЗИ-ГАТАМЭ	• рычаг руки поперёк
25	УДЭ-ГАРАМИ	• узел локтевого сустава

26	СИМЭ ВАДЗА	• удушающие приемы
27	ГЯКУ-ДЗЮДЗИ-ДЗИМЭ	• удушающий обратным захватом одноимённых отворотов (ладони к себе)
28	НОГАРЭКАТА	• уходы из опасных положений

На этапе *начальной подготовки* основной упор в занятиях спортивных групп делается на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (особенно трудолюбия в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий *тренировочных групп* внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. Влияние отрицательных эмоциональных состояний выражается в следующем: -потеря уверенности в своих силах;

- снижение остроты тактического мышления;
- возникновение чрезмерного возбуждения или торможения;
- затрудненное проявление волевых качеств: смелости, решительности, инициативности, самостоятельности.

Морально воспитанные и волевые спортсмены стараются преодолевать возникающие после неудачных действий неприятные эмоции и восстановить потерянную уравновешенность. Усилия при этом прилагаются в следующих направлениях:

- самоубеждение в своей готовности;
- самоуспокоение, уверенность в своих силах;
- отвлечение от неприятных чувств и мыслей о поражении; -анализ причин неудачных действий.

Способность управлять своим психическим состоянием развивается в процессе тренировочных занятий и соревнований и неразрывно связано с воспитанием личности спортсмена, отношений к коллективу и спортивной деятельности. Для формирования способности преодолевать отрицательные эмоциональные состояния следует: -воспитывать нравственные чувства, чувства ответственности перед коллективом;

- уметь после неудачи отвлечь свое внимание от мыслей об окончательном поражении;

- максимально сосредоточить сознание на конкретных задачах деятельности;

-воспитывать общий оптимистический взгляд на ход действий, закреплять положительные эмоциональные переживания: приятные воспоминания с преодолением больших трудностей;

-оказывать помощь спортсмену в преодолении неудачи, в восстановлении уверенности в своих силах (дать отдых от активных действий, предоставить возможность совершить удачные действия);

-вырабатывать установку на самостоятельный анализ собственных действий, самостоятельное выявление причин неудач, отыскивать недостатки своих действий;

-научить спортсмена умению хорошо владеть собой, управлять своим поведением и эмоциональным состоянием при помощи слова;

-участвовать в большом количестве соревнований и занятий с элементом состязания, так как это вызывает большую устойчивость к воздействию временных неудач;

-тренеру тактично вести себя по отношению к спортсмену, совершившего неудачное действие, что в значительной мере снижает негативные проявления.

В процессе тренировочных занятий следует применять мысленную тренировку, повторяя реальные движения, направляя процесс на акцентированное восприятие выполнения компонентов движения.

Подготовка к конкретному соревнованию проходит в три этапа:

1-й этап –несколько недель до начала соревнований, может сопровождаться признаками нервозности, раздражительности, бессонницей, изменен нем физиологических показателей; 2-й этап –от тренировки до соревнования, требует использования мероприятий, которые могут повлиять на мобилизацию спортсмена к выступлению;

3-й этап –предстартовое состояние, при рациональной психической настройке эмоциональное возбуждение связано с концентрацией внимания на узловых технико-тактических и функциональных проявлениях.

Учебно-тематический план представлен в таблице 9

Учебно-тематический план

Таблица 9

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Этап начальной подготовк и	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	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	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	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	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 тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	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:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в

	личностных качеств			формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	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	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	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	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	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.	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы

	Состояние современного спорта			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 многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	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.

10. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетания «весовая категория» (далее «весовая категория»), «командные соревнования» (далее — «командные соревнования»), а также спортивных дисциплин «ката», «ката - группа» (далее «ката») основаны на особенностях вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин.

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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.

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

Специфика вида спорта

Каратэ — это путь, по которому многие идут всю жизнь, закаляя свое тело, укрепляя дух, открывая в себе все новые и новые способности и раздвигая границы своих возможностей.

Каратэ — японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков двумя руками, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности занимающихся;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности каратистов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

В нашем учреждении проходит обучение по выполнению формальных упражнений — ката, о в поединках по весовым категориям — кумите,

Выполнение ката:

Все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные. Ката выполняются по выбору, из заранее предоставленного списка. Всего известно более 50 ката.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также — понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката.

Кумите:

Спортивный поединок, или кумите, это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми — «встреча» и те — «рука». Спортивный поединок в карате регламентируется строгими правилами.

В спортивном карате используется несколько видов кумите:

- кихон — условная форма атаки и защиты;
- кумите на количество шагов и техник (санбон-кумите — на три шага, гохо-кумите — пять шагов);
- кихон иппон-кумите — полуусловный бой на один иппон (победу);
- дзю-кумите — свободный спарринг.

Соревнования по кумите проводятся согласно правилам себу-санбон (до трех иппонов или шести вазари) или себу-иппон (до одного иппона или двух вазари).

Критерии оценки в спортивном карате достаточно условны. Эффективной атакой ИППОНОМ считается разрешенный правилами точный, контролируемый удар ногой, условно нанесенный в зачетную зону тела противника. При этом судьи оценивают условное поражение противника с точки так, как если бы все происходило в действительности.

Состязания в карате проводятся в весовых и возрастных категориях. Так же проводятся командные соревнования в весовых категориях.

Требования к технике безопасности во время проведения тренировочных занятий и соревнований.

1. Общие требования безопасности:

1.1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются:

- обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности;
- имеющие допуск к учебно-тренировочным занятиям.

1.2. При проведении учебно-тренировочных мероприятий возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при использовании неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при прыжках, беге;
- травмы при нахождении в зоне поединков;
- травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время проведения поединков;
- травмы при проведении учебно-тренировочных мероприятий без разминки, некачественной разминке.

1.3. Учебно-тренировочные мероприятия необходимо проводить в спортивной форме и спортивной обуви, соответствующих сезону и погоде, месту проведения учебно-тренировочного занятия.

1.4. При проведении учебно-тренировочных мероприятий должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой помощи пострадавшим.

1.5. О каждом несчастном случае с участником учебно-тренировочного мероприятия тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

1.6. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования тренер-преподаватель обязан прекратить учебно-тренировочное мероприятие и сообщить об этом администрации учреждения.

1.7. Во время учебно-тренировочных мероприятий участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

1. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочного занятия:

1.1 Обучающиеся и тренер-преподаватель обязаны надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону, погоде и месту проведения учебно-тренировочного занятия.

1.2 Тренер-преподаватель обязан проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

1.3 Тренер-преподаватель обязан провести качественную разминку, Обучающиеся обязаны качественно выполнять предлагаемые тренером преподавателем задания (упражнения).

3. Требование безопасности во время учебно-тренировочного занятия:

3.1. Обучающиеся обязаны начинать учебно-тренировочные мероприятия и заканчивать их только по сигналу (команде) тренера-преподавателя.

3.2. Обучающиеся не должны нарушать правила поведения в спортивном зале, строго выполнять команды, подаваемые тренером-преподавателем.

3.3. Обучающиеся должны избегать столкновений с другими участниками учебно-тренировочного занятия, не допускать случайных толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. На протяжении всего учебно-тренировочного занятия тренер-преподаватель обязан четко и внятно подавать команды, регламентировать и дозировать задания.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. Тренер-преподаватель обязан при неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить учебно-тренировочное занятие. Продолжить его только после устранения неисправности.

4.2. Обучающиеся обязаны при плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.3. При получении травмы участником учебно-тренировочного мероприятия, обучающийся обязан немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю, а тренер-преподаватель обязан немедленно сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости вызвать врача и сообщить родителям несовершеннолетнего занимающегося.

5. Требования безопасности при перевозке обучающихся к месту учебно-тренировочных или спортивных мероприятий:

5.1. Тренер-преподаватель обязан проверить по списку наличие всех участников учебно-тренировочного мероприятия (соревнований).

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование, сумки.

5.3. Обучающиеся должны выходить из транспортного средства только с разрешения тренера-преподавателя и только в сторону тротуара или обочины дороги. Запрещается выходить на проезжую часть и перебегать дорогу.

5.4. Тренер-преподаватель обязан проверить пристегнуты ли все занимающиеся ремнями безопасности до начала движения транспортного средства.

11. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие игрового зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта оборудованного в соответствии с приказом

Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

(зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки
- обеспечение спортивной экипировкой
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
2.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 м)	штук	1
3.	Конус тренировочный (высота 50 - 60 см)	комплект	1
4.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
5.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
6.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
7.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
8.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
9.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 х 12 м)	комплект	1
10.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
11.	Секундомер	штук	1
12.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
13.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
14.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
15.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Необходимая спортивная экипировка

Таблица 11

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

	кисть (синие и красные) комплект		ся						
10.	Протектор грудной женский	шт ук	на обуча ющего ся	-	-	1	2	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	шт ук	на обуча ющего ся	-	-	1	1	2	1
12.	Протектор- бандаж для паха	шт ук	на обуча ющего ся	-	-	1	2	1	1

12. Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее – ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «Всестилевое каратэ», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную

подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе первого и второго года спортивной подготовки.

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

13. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон),
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ,
3. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
4. Приказ Министерства спорта РФ от 7 июля 2022 г. № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки»,
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,
6. Приказ Минспорта России от 14.11.2025 N 966 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ",
7. Приказ Минспорта России от 21.12.2022 N 1314 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "каратэ".
8. Вещиков ФА. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина. Изд. «Советский спорт», 2011-195с,
9. Глиссен Л. Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010-150с.
10. Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений).-М.: Советский спорт, 2007-186с.
11. Травников А.А. Каратэ для начинающих. — Ростов на Дону: Феникс, 2005-192с.
12. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении укопашном бою/ А Т авников.-Ростов-на-Дон : Феникс, 2006-192с.
13. «Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания»/ СА. Лапшин, 1991
14. Педагогические принципы и методическая основа обучения и организации проведения занятий по каратэ/Ю.М. Крошкин, МВ. КвонН. НГТУ, 2008 - 148 с.
15. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
16. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кёк син ка атэ/Е.В. Головихин, СВ. Степанов,

Интернет-ресурсы:

- официальный сайт министерства спорта РФ www.minsport.gov.ru
- официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России www.askarate.ru
- официальный сайт Московского областного центра Ашихара-каратэ www.ashihara-karate.ru

- Информационно-правовой портал ГАРАНТ (<http://www.garant.ru>)
- НИИ питания Рамн <http://www.ion.ru/>
- Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

Приложения

Приложение №1

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствован ия спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Для спортивной дисциплины "ката"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	48 - 50	40 - 45	30 - 35	20 - 25	15 - 20
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	5 - 10	10 - 15	15 - 20	20 - 25
3.	Интегральная подготовка (%)	5 - 7	12 - 15	22 - 25	25 - 30	30 - 35
4.	Техническая подготовка (%)	40 - 42	30 - 35	25 - 30	20 - 25	15 - 20
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 5	1 - 3	2 - 4	2 - 4	2 - 4
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	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
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1 - 2	2 - 3	2 - 3
Для спортивных дисциплин "весовая категория", "командные соревнования"						
1.	Общая физическая подготовка (%)	38 - 40	33 - 35	25 - 30	18 - 20	13 - 15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4 - 8	6 - 10	11 - 15	16 - 20
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10 - 14	13 - 17	12 - 16	20 - 24
4.	Техническая подготовка (%)	30 - 34	24 - 28	20 - 24	13 - 17	10 - 14

5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19 - 26	16 - 21	19 - 26	17 - 24	22 - 30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 3	1 - 4	1 - 4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 3	1 - 3	2 - 4	2 - 4	4 - 6
8.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1 - 2	1 - 3	2 - 3

Приложение №2

Форма календарного плана воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
	1. Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года

	2. Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
	3. Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей.	В течение года

		дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
	4. Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	1« Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв-ный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	5.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https://course.rusada.ru/
	6.Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	7. Семинар для тренеров-	«Виды нарушений антидопингов	Ответственный за антидопингово	1 раз в год	Согласовать с ответственным за

	преподавателей	ых правил «Роль тренера в процессе формирования антидопинговой культуры»	е обеспечение в регионе РУСАДА		антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап	1 «Веселые старты»	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Программа. Отчет. Фото.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен, персонал спортсменов	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Отв-ный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	Проведение на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	4. Родительское собрание	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	5. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	обучение	Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на онлайнкурсы РУСАДА: https:// course.rusada.ru/
Этап высшего спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг контроля» «Подача	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		запроса на ТИ» «Система АДАМС»			
--	--	---	--	--	--

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины «ката»

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования 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
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	8			4
		1.	Общая физическая подготовка	149	180	200
2.	Специальная физическая подготовка		41	109	171	229
3.	Участие в спортивных соревнованиях			7	28	31
4.	Техническая подготовка	124	124	180	187	156
5.	Тактическая подготовка	5	4	20	9	13
6.	Теоретическая подготовка	5	4	7	9	13
7.	Психологическая подготовка	5	4	2	9	13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	18	20
9.	Инструкторская практика			18	18	20
10.	Судейская практика			11	18	20

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	7	8	10	18	30
12.	Интегральная подготовка	15	48	160	264	339
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248

Приложение №5

Примерный план-график для групп начальной подготовки до года для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	149	12	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка													
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	124	10	10	10	9	10	10	11	11	10	11	12	12
Тактическая подготовка	5		1		1		1		1		1		
Теоретическая подготовка	5	1		1		1		1		1			
Психологическая подготовка	5		1		1		1		1		1		
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	1								1			
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	7	1		1	1	1		1		1		1	1
Интегральная подготовка	15	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1
Общее количество часов в год	312	26	27	26	25	27	26	26	26	26	26	25	26

**Примерный план-график для групп начальной подготовки свыше года
для спортивной дисциплины «ката»**

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	180	13	16	14	13	13	16	13	15	17	17	16	17
Специальная физическая подготовка	41	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях													
Техническая подготовка	124	10	11	10	11	11	10	11	10	10	10	10	10
Тактическая подготовка	4	1		1		1		1					
Теоретическая подготовка	4	1		1		1			1				
Психологическая подготовка	4		1		1			1		1			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1		1			1						
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	8	1		1	1	1		1	1		1	1	
Интегральная подготовка	48	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Общее количество часов в год	416	34	35	35	34	35	35	35	35	35	35	34	34

**Примерный план-график для групп учебно-тренировочного этапа первого года
для спортивной дисциплины «ката»**

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13

Специальная физическая подготовка	78	7	7	7	6	7	6	6	7	7	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	5		1		2			2					
Техническая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Теоретическая подготовка	7	1		1		1		1	1	1		1	
Психологическая подготовка	2	1				1							
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1								2	1		
Инструкторская практика	2			1				1					
Судейская практика	2		1			1							
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1		1	1		1	1	1
Интегральная подготовка	114	7	8	9	10	7	13	7	10	8	10	12	13
Общее количество часов в год	520	43	43	44	44	43	44	43	44	43	43	43	43

Приложение №8

Примерный план-график для групп учебно-тренировочного этапа второго года для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Специальная физическая подготовка	88	7	7	7	8	8	8	8	7	7	7	7	7
Участие в спортивных соревнованиях	5	1		1		1		1		1			
Техническая подготовка	130	11	11	11	10	11	10	11	11	11	11	11	11
Тактическая подготовка	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		

Теоретическая подготовка	7	1		1		1		1		1	1	1	
Психологическая подготовка	2		1					1					
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4									2	2		
Инструкторская практика	2			2									
Судейская практика	2						2						
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Интегральная подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
Общее количество часов в год	572	47	48	48	48	48	48	48	48	48	47	47	47

Приложение №9

Примерный план-график для групп учебно-тренировочного этапа третьего года для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	200	14	17	14	17	14	17	15	19	17	19	17	20
Специальная физическая подготовка	109	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	7	1		1		1		1		1		1	1
Техническая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	7	1		1		1	1	1		1		1	
Психологическая подготовка	2				1					1			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	1		1		1		1					
Инструкторская практика	18	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
Судейская практика	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Медицинские, медико-биологические	10	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	

мероприятия, восстановительные мероприятия													
Интегральная подготовка	160	13	14	14	13	14	13	14	13	13	13	13	13
Общее количество часов в год	728	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60

Приложение №10

Примерный план-график для групп учебно-тренировочного этапа свыше трех лет для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки		Месяцы											
(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	187	16	14	16	15	16	14	16	14	16	16	18	16
Специальная физическая подготовка	171	14	15	14	15	14	15	14	14	14	14	14	14
Участие в спортивных соревнованиях	28	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2
Техническая подготовка	187	16	16	16	16	16	16	15	16	15	15	15	15
Тактическая подготовка	9	1		1		1		1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	9	1	1		1	1	1	1	1	1	1		
Психологическая подготовка	9	1		1		1	1	1		1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	18	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2
Инструкторская практика	18	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Судейская практика	18	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	18	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Интегральная подготовка	264	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
Общее количество часов в год	936	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78

Приложение №11

Примерный план-график для групп этапа совершенствования спортивного мастерства для спортивной дисциплины «ката»

Виды подготовки	Месяцы
-----------------	--------

(часов)		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	156	12	12	15	11	15	15	13	15	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	229	19	19	19	20	19	19	19	19	19	19	19	19
Участие в спортивных соревнованиях	31	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3
Техническая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
Тактическая подготовка	13	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	13	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	20	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2
Инструкторская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Судейская практика	20	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	30	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3
Интегральная подготовка	339	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	28	28
Общее количество часов в год	1040	87	87	87	87	87	87	87	87	86	86	86	86