

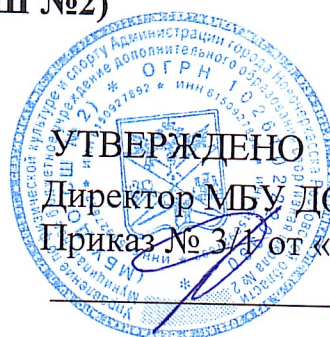
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2
(МБУ ДО СШ №2)

ПРИНЯТО

на заседании

Педагогического совета

Протокол № 1 от «09» января 2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБУ ДО СШ №2

Приказ № 3/4 от «09» января 2023 г.

И.А.Репина

*Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки
по виду спорта
«каратэ»*

(Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта каратэ, утвержденного Минспорта России
№ 1093 от 30 ноября 2022 года)

Срок реализации 7 лет

Разработчик:

Инструктора-методисты Якимов В.В.

Калькута С.В.

г. Новочеркасск

2023 год

I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных Федеральным законом №329-ФЗ от 4 декабря 2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом №273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1093.

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

Программа раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки в каратэ, включая содержание учебно-тренировочной и воспитательной работы, планирование учебного материала по предметным областям и этапам подготовки, системы контрольных нормативов и требований для перевода обучающихся на следующие года (этапы) подготовки.

Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Согласно приказа Министерства спорта РФ № 634 от 03 августа 2022 года при формировании учебно-тренировочных групп Организация :

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций;
- определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, **не превышающую двукратного количества обучающихся**, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТ		СС	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664

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

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;

№ 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 НП	Этап УТ	Этап СС	Этап ВСМ
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

- спортивные соревнования согласно объема соревновательной деятельности:

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Этап УТ		СС	ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	3	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства
		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						
						6	8	12	18	20-24	24-32	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
Наполняемость групп (человек)												
		12	8								4	1
1.	Общая физическая подготовка	150	166	187	187							1
2.	Специальная физическая подготовка	-	42	75	187							
3.	Интегральная подготовка	16	50	137	234							
4.	Техническая подготовка	125	133	156	234							
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	12	25	28							
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	10							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	13	26	37							
8.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	19							
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1040-1248						1248-1664

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направлениеработы	Мероприятия	Срокипроведения
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.	Здоровье сбережение		
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	В течение года

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

8. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования спортсменов.

Основная *цель* реализации антидопинговых мероприятий:

- предотвращение применения допинговых средств среди спортсменов;
- информирование спортсменов о запрещённых веществах;
- ознакомление спортсменов с их правами и обязанностями;
- ознакомление спортсменов с порядком проведения допинг контроля;
- информирование спортсменов об опасности применения допинговых средств для их здоровья;
- информирование по вопросам применения медикаментов в случае заболевания спортсменов;
- контроль знаний антидопинговых правил.

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

	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	Подготовка и утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	Январь	Заместитель директора
2.	Проведение тренерского совета учреждения по усилению мер ответственности за нарушение антидопинговых правил	Январь	Заместитель директора
3.	Регулярное обсуждение вопросов антидопинга на тренерских советах	В соответствии с планом работы тренерского совета	Заместитель директора, тренеры
4.	Организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов.	2 раза в год	Тренеры
5.	Проведение работы с родителями спортсменов по вопросам применений медикаментов в случае заболевания спортсменов	Весь период	Тренеры
6.	Проведение первичного инструктажа по антидопинговым правилам в РФ для тренеров и спортсменов при поступлении на работу	При поступлении на работу	Инструктор-методист
7.	Оформление стенда по антидопинговым мероприятиям.	В течение года	Инструктор-методист

9. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая игроков к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны знать основные правила вида спорта «каратэ», освоить некоторые навыки тренерской (инструкторской) работы и навыки судейства соревнований.

Примерный план инструкторской и судейской практики на этапах подготовки

Вид практики и тема	Этапы и годы подготовки			
	НП		УТ	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Инструкторская практика:				
построение групп, подача строевых команд и распоряжений	+	+	+	+
проведение разминки	+	+	+	+
умение определить и исправить ошибку в выполнении технических и тактических приемов		+	+	+
разработка и составление конспекта тренировочного занятия			+	+
проведение тренировочного занятия			+	+
Судейская практика:				
уметь использовать жесты и сигналы судьи во время судейства игр			+	+
уметь вести протокол			+	+
участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем			+	+
участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата				+
участие в судействе в качестве судьи				+
прохождение судейского семинара				+

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

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку по виду спорта «каратэ», может быть зачислено в спортивную школу только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для освоения программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, спортсмены проходят углубленный медицинский осмотр во врачебно-физкультурном диспансере.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением спортсменами медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях,
- после болезни или травмы;
- наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль над питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств;
- выполнения рекомендаций медицинских работников.

Применения восстановительных средств

Под восстановлением необходимо понимать систему специальных средств и методов, с помощью которых можно обеспечить требуемый уровень физической, функциональной и психической подготовленности, как отдельного спортсмена, так и команды в целом.

Нельзя игнорировать тот вред, который приносят организму тренировки в состоянии острого или хронического недовосстановления, что ведет к травмам опорно-двигательного аппарата, возникновению соматических и инфекционных заболеваний.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия, которые делятся на четыре группы средств:

- педагогические,
- психологические,
- гигиенические
- медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное, способствующее стимуляции восстановительных процессов, построение каждого тренировочного занятия, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные **психологические** средства основаны на обучении приемам психорегулирующей тренировки и осуществляются квалифицированными психологами. Однако, в настоящее время в спортивных школах возросла роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем спортсменов, в снятии эмоционального напряжения (эти факторы

оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов). Большое значение имеет определение психологической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю, одежде.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания РАМН, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно начинать в дозе, не превышающей половины суточной потребности. Физические средства представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно - двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа (подводный, вибрационный), душ, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические методы воздействия (гальванизация, ионофо-рез, соллюкс и т.п.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма, поэтому для детей школьного возраста в течение дня не следует применять более одного сеанса с одной процедурой. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) целесообразно назначать не чаще 1-2 раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок.

В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

III. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «каратэ» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «каратэ»;
изучить антидопинговые правила;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

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

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

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

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

выполнить план индивидуальной подготовки;

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

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

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

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

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

2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3. Промежуточная аттестация проводится Организацией не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

4. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, на основании пункта 5 части 2 статьи 32 ФЗ № 127 от 30.04.2021 г., предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе (группе) спортивной подготовки по следующим причинам:

- по медицинским показаниям (болезнь, травма-предоставление медицинской справки);
- по семейным обстоятельствам (переезд - временная смена места жительства);
- отсутствие финансирования (или недофинансирование) для выполнения требований Программы спортивной подготовки (невозможность участия в соревнованиях, и как следствие невыполнение спортивных разрядов и спортивных званий).

5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ 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	
			7,3	7,5	6,7	6,8
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,8	11,3	10,0	10,4
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			115	110	120	115
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	10	6
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5

**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»**

№ 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	
			6,0	6,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,5	10,0
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	150
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	10
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
6. Нормативы специальной физической подготовки спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			175	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			170	
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
10.2.	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»**

№ 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	
			5,3	5,5
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			40	45
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
6. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ката», «весовая				
6.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее	
			180	
6.2.	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее	
			180	
10. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
10.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «ката»				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Челночный бег 4x15 м	с	не более	
			13,0	14,0
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	215
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	количество раз	не менее	
			10	.
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			.	40
1.7.	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	количество раз	не менее	
			10	.
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			.	70
			67	72
9. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «ката», «весовая категория», «командные соревнования»				
9.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ»
(в соответствии с федеральным стандартом)

№ п/п	Нормативы	НП-1		НП-2		НП-3		УТ-1		УТ-2		УТ-3		УТ-4	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев	юн	дев
Общая физическая подготовка															
1	Бег на 30 м (с)	7,3	7,5	6,7	6,8	6,5	6,7	6,0	6,0	5,8	5,9	5,6	5,8	5,3	5,5
2	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,8	11,3	10,0	10,4	9,8	10,2	9,5	10,0	9,2	9,8	8,9	9,3	8,5	9,0
3	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	110	120	115	130	135	150	150	165	160	175	170	185	180
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол. раз)	5	3	10	6	12	8	15	10	18	13	20	15	25	20
5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) (см)	+1	+3	+3	+5	+4	+5	+4	+5	+5	+6	+6	+7	+7	+8
6	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты (кол. раз)	-	-	-	-	-	-	30	25	33	28	36	30	40	42
Специальная физическая подготовка															
1	Шпагат продольный (угол в градусах)	-	-	-	-	-	-	175	175	175	175	175	175	175	175
2	Шпагат поперечный (угол в градусах)	-	-	-	-	-	-	170	170	170	170	170	170	170	170
Спортивный разряд								3-й юн. спорт. разряд		3-й юн. спорт. разряд		3-й юн. спорт. разряд		3-й спорт. разряд	
								2-й юн. спорт. разряд		2-й юн. спорт. разряд		2-й юн. спорт. разряд		2-й спорт. разряд	
								1-й юн. спорт. разряд		1-й юн. спорт. разряд		1-й юн. спорт. разряд		1-й спорт. разряд	

Программный материал для практических занятий по каждому этапу спортивной подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Общая физическая подготовка.

Быстрота.

Упражнения на развитие быстроты:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа; - прыжки на/с гимнастической скамейки и др.
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами; - прыжки в длину.
- Челночный бег.

Скоростно-силовые качества.

- Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений.
- Упражнения для развития мышц туловища:
- Наклоны вперед, в стороны, назад.
- Круговые движения туловища.
- Одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе.
- Из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на пояс, за головой.
- Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.
- Упражнения для развития мышц ног. Различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы.
- Выпады с пружинящими движениями и поворотами.
- Выпрыгивание из глубокого приседа.
- Выпрыгивание из положения выпада вверх со сменой положения ног в полете.
- Прыжки с приземлением на толчковую ногу.
- Выпрыгивание вверх, одна нога на опоре.
- Прыжки вперед, в стороны, из положения присев.

Выносливость (анаэробная алактатная).

Алактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне максимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе максимальной мощности является креатинфосфатная реакция. В свою очередь, величина скорости креатинфосфатной реакции зависит от содержания в мышечных клетках креатинфосфата и активности фермента креатинкиназы. Увеличить запасы креатинфосфата и активность креатинкиназы возможно за счет использования физических упражнений, приводящих к быстрому истощению в мышцах креатинфосфата. Для этой цели используются кратковременные (не более 10 с.) упражнения,

выполняемые с предельной мощностью (например толчок штанги). Хороший эффект дает применение интервального метода тренировки. Спортсмен выполняет серии из 4-5 упражнений максимальной мощности продолжительностью 8-10 с. отдых между упражнениями в серии 20-30 с. продолжительность отдыха между сериями 5-6 мин. В результате этого в мышцах происходит истощение запасов креатинфосфата и сразу уменьшается мощность выполняемой работы, обычно это достигается после 8-10 серий упражнений. Многократное применение таких тренировок должно привести к увеличению в мышцах запасов креатинфосфата и активности креатинкиназы.

Выносливость (анаэробная лактатная). Лактатная выносливость характеризуется наибольшим временем работы в зоне субмаксимальной мощности. Главным источником энергии при мышечной работе такой мощности является анаэробный распад мышечного гликогена до молочной кислоты, называемый гликолизом.

Поэтому возможности лактатной выносливости обусловлены запасами гликогена в мышцах, активностью ферментов участвующих в гликолизе и резистентностью организма к молочной кислоте. Поэтому для развития лактатной выносливости применяются тренировки отвечающие следующим требованиям.

Во-первых, тренировка должна приводить к резкому снижению содержанию гликогена в мышцах с последующей суперкомпенсацией.

Во-вторых, во время тренировки в мышцах и в крови должна накапливаться молочная кислота для последующего развития резистентности к ней организма. Таким требованиям соответствует выполнение предельных нагрузок продолжительностью несколько минут. Для этой цели могут быть использованы методы повторной и интервальной работы. В качестве интервальной тренировки можно использовать серии из 4-5 упражнений по 3-4 минуты, хороший эффект дает постепенное уменьшение времени отдыха - например с 3 до 1 мин. Короткие промежутки времени между упражнениями недостаточны для устранения лактата. Отдых между сериями упражнений 15-20 мин, также недостаточен для полного устранения лактата, поэтому упражнения в каждой последующей серии выполняются на фоне повышенной концентрации в мышцах молочной кислоты, что способствует формированию резистентности организма к повышенной кислотности. Промежутки отдыха между упражнениями и между сериями так же недостаточны для восстановления гликогена в мышцах, что является обязательным условием последующей суперкомпенсации мышечного гликогена.

Выносливость (аэробная).

Аэробная выносливость проявляется при выполнении продолжительной работы умеренной мощности, которая обеспечивается энергией за счет аэробного окисления. Аэробная выносливость определяется многими факторами. Внутримышечными факторами являются: размер и количество митохондрий в мышцах, содержание миоглобина

обеспечивающего перенос кислорода к митохондриям внутри мышечных волокон. Внемышечные факторы: состояние кардиореспираторной системы, кислородная емкость крови, запасы в организме легкодоступных источников энергии. Многофакторность аэробной выносливости требует применения комплекса разнообразных тренировочных средств. С этой целью применяются различные варианты повторной и интервальной тренировки, а также непрерывная длительная работа равномерной или переменной мощности.

Для улучшения работы кардиореспираторной системы и увеличения ударного объема сердца применяется интервальная тренировка чередующая упражнения средней интенсивности от 30 до 60 с. с интервалами отдыха такой же продолжительности. Для повышения содержания в мышцах миоглобина может быть использована миоглобиновая интервальная тренировка, содержащая короткие (5-10 с) нагрузки средней интенсивности чередуемые с такими же интервалами отдыха. Выполнение нагрузки обеспечивается кислородом, который депонирован в мышечных клетках в форме комплекса с миоглобином, короткий отдых между нагрузками достаточен для восстановления запаса кислорода. Для увеличения кислородной емкости крови хороший эффект дают тренировки в условиях среднегорья или выполнение непрерывной длительной работы небольшой мощности. Особенностью развития аэробной выносливости является большая длительность тренировки (не менее 30 мин).

Специальная физическая подготовка.

Индивидуальные упражнения.

Индивидуальные специально-подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции

следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из-за утомления.

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

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

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

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

1. Правая нога отставлена назад-вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.
2. То же левой ногой и правой рукой.
3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.
4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад-вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правой рукой прямые удары.
5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.
6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных ног.
7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.
8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.
9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В этих упражнениях спортсмен выполняет те же условия, что и в ударах, защитах, передвижениях, принимает нужные исходные положения, стремится к «собранности», экономичности движений, соблюдает страховку и т. д. Чтобы упражнения приносили наибольшую пользу и не закрепляли неправильных навыков у спортсменов, надо, чтобы они ясно представляли себе биомеханические основы и тактические принципы технических действий. Вначале упражнения следует проводить, в замедленном темпе до тех пор, пока спортсмен не усвоит нужную форму движения, а затем уже темп и быстроту надо увеличивать, доводя их иногда до максимальных.

Парные упражнения.

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

Упражнения для развития скорости. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование техникотактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и

совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

Упражнения со снарядами.

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

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

Техническая подготовка.

Совершенствование ранее изученных технических действий. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка. Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы.

Комбинации приемов.

Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад вправо, назад
- влево; нырком вниз, вниз
- влево, вниз - вправо.
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, голенью.
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - отход назад
- прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса
- боковой удар левой в корпус; подставка голени
- боковой удар ногой и т.д.

- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой
 - отход назад; боковой удар левой ногой в голову - отход назад и т.д.
 - ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3 -4-х ударов руками и ногами после защит уходов и подставками от ударов руками и ногами.
- Совершенствование технических действий на разных дистанциях.

Боевые дистанции.

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.
Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции.
Ближняя дистанции: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Защитные действия в ближнем бою:

Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки. Пассивная (глухая) защита, во время которой спортсмен, закрывшись обеими руками, пережидает атакующие действия противника.

Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы. Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью. Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью. Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

Проведение учебных боев на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

Проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

Упражнения с партнером.

Упражнения с партнером (ФУТАРИ ГЭЙКО) - вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.). Упражнения с соперником.

Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ) - вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника. Изучение и совершенствование тактических умений.

Упражнения с партнером.

Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам: - совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; - атаковать с финтом со сменой уровня;

- применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;
 - защититься и нанести ответ противнику совершающему простую атаку;
 - встречная контратака противника атакующего с финтами;
 - переключение от атаки к защите; переключение от ответной контратаки к защите
- Маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции: -сохранять

дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;

- маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;
- маневрировать для лишения противника пространства;

Упражнения с соперником.

Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак:

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой;
- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой;
- проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

Ведение боя на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции:

- вести позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;
- вести позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
- вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию;

Проведение боев создавая помехи противнику, используя:

- перемену позиций;
- короткие отступления и сближения;
- повторные атаки;
- изменяя длину, быстроту, ритм и уровень нанесения ударов;
- чередуя действия первым и вторым номером;

Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя:

- простые атаки;
- защиту отступлением с ответом;

ложные атаки и вызовы;

Вести бои, используя:

- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство;
- лимит времени;
- различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее);
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- ближний бой;
- противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей;

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный;
- разнонаправленное маневрирование и прессинг;
- встречные контратаки и защиту со сближением с переходом в ближней бой;
- отступление с ответными контратаками и атаки на подготовку;
- атаки с вызовом и атаки сериями ударов;

IV. Рабочая программа по виду спорта «каратэ»

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

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

14. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Годичный цикл тренировки делится на определенные периоды, каждый из которых имеет цель, задачи, комплекс средств и методов тренировки, специфическую динамику тренировочных нагрузок и других компонентов тренировочного процесса. Объективной основой периодизации тренировки являются закономерности развития спортивной формы. В соответствии с этим годичный цикл тренировки каратистов подразделяется на три периода: подготовительный (период приобретения спортивной формы), соревновательный (период относительной стабилизации спортивной формы и реализации ее в спортивных достижениях), переходный (период временной утраты спортивной формы). Продолжительность каждого периода годичного цикла тренировки зависит от возрастных особенностей и квалификации спортсмена, специфики планирования учебного процесса в общеобразовательной школе (начало и окончание учебных занятий, продолжительность летних и зимних каникул, сроки экзаменов), календаря физкультурных и спортивных мероприятий.

Основа будущих успехов юных каратистов закладывается в подготовительном периоде. Совершенствование в подготовительном периоде проходит на фоне большой работы, направленной на улучшение всестороннего физического развития спортсмена, на повышение функциональных возможностей организма и овладение техникой каратэ. Важным фактором, характеризующим тренировочный процесс, является интенсивность нагрузок: скорость выполнения упражнений, количество упражнений и энергозатраты организма спортсмена в единицу времени.

Необходимость в большом объеме тренировочных нагрузок в подготовительном периоде входит в противоречие с их интенсивностью, если они все время находятся на высоком уровне. Проведение длительных тренировок с высокой интенсивностью приводит к истощению нервной системы и разрушению энергетических запасов организма. Задача овладения техникой также не может быть решена. Поэтому для динамики тренировочных нагрузок в годичном цикле рациональным является постепенное наращивание тренировочных нагрузок в течение подготовительного и соревновательного периодов при волнообразном изменении их по этапам тренировки.

Подготовительный период подразделяется на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный этап более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере повышения спортивной квалификации длительность общеподготовительного периода сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Основная направленность первого этапа подготовительного периода - создание необходимых предпосылок для приобретения спортивной формы: повышение функциональных возможностей организма занимающихся, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков. На этом этапе тренировки удельный вес средств общей подготовки преобладает над объемом средств специальной подготовки.

Основными средствами специальной подготовки являются специально-подготовительные упражнения. Соревновательные упражнения на тренировке, как правило, на этом этапе не используются. Методы тренировки

специализированы в меньшей степени. Предпочтение отдается методам, которые отличаются менее жесткими требованиями к занимающимся (игровой, равномерный, переменный).

Темпы увеличения объема нагрузок должны опережать темпы возрастания их интенсивности.

Основная направленность специально-подготовительного этапа подготовительного периода - непосредственно становление спортивной формы. Изменяется содержание различных сторон подготовки, которая теперь направлена на развитие специальных физических качеств, освоение технических и тактических навыков и умений каратэ. Увеличивается удельный вес специальной подготовки и изменяется состав ее средств. Включаются соревновательные упражнения, хотя и в небольшом объеме. Их интенсивность постепенно увеличивается.

Основная цель тренировки в соревновательном периоде - поддержание спортивной формы, реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности. Удельный вес средств ОФП несколько ниже, чем на специально - подготовительном этапе. В этом периоде используются соревновательный метод, методы повторного и интервального упражнения. Варьируя частоту и общее число соревнований, можно управлять динамикой спортивных результатов, однако их оптимальное число следует определять индивидуально для каждого спортсмена. Интервалы отдыха между соревнованиями должны быть достаточными для восстановления и повышения работоспособности юных каратистов.

Для каратистов, проводивших напряженную тренировку и принимавших участие в многочисленных соревнованиях, целесообразно по окончании соревновательного периода установить трех-четырёхнедельный переходный период. Главной задачей этого периода являются активный отдых и вместе с тем поддержание определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в этом периоде составляет общая физическая подготовка, при этом следует избегать однотипных нагрузок, так как они препятствуют полноценному активному отдыху. Необходима смена характера двигательной деятельности и обстановки занятий. В переходном периоде снижается общий объем и интенсивность тренировочной нагрузки, однако нельзя допускать чрезмерного ее спада. Важная задача переходного периода - анализ проделанной работы в течение прошедшего года, составление программы тренировок на следующий год.

Этап начальной подготовки

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке с использованием, главным образом, средств ОФП, освоению технических элементов и навыков. По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонней физической подготовленности.

Тренировочный этап

На тренировочном этапе (до 2-х лет обучения) годичный цикл включает подготовительный и соревновательный период. Главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, включению средств с элементами специальной физической подготовки. Предусматривается дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. По окончании годового цикла юные спортсмены обязаны выполнить контрольно-переводные нормативы, участвовать в соревнованиях.

При планировании тренировок на тренировочном этапе (свыше 2 -х лет обучения) в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности, и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности, развитие специальных

физических качеств, овладение техническими навыками.

В соревновательном периоде ставится задача улучшения спортивных результатов прошлого сезона, а также выполнение контрольно-переводных нормативов.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Структура годичного цикла на этапе совершенствования спортивного мастерства сохраняется такой же, как и при подготовке спортсменов на тренировочном этапе. Основной принцип тренировочной работы на этапе совершенствования спортивного мастерства - специализированная подготовка, в основе которой лежит учет индивидуальных особенностей юного каратиста. Планирование подготовки спортсменов на данном этапе осуществляется по более сложному графику, включает в себя несколько подготовительных и соревновательных периодов.

Годичный цикл подготовки спортсменов должен строиться с учетом календаря основных соревнований. На фоне общего увеличения количества часов следует повышать объем специальных тренировочных нагрузок и количество соревнований, увеличивать время, отводимое для восстановительных мероприятий. Наряду с педагогическими средствами восстановления работоспособности следует применять и физиотерапевтические.

В процессе многолетней подготовки спортсменов могут быть использованы разработанные для определенных этапов годичной тренировки недельные циклы (например: втягивающий, объемных тренировок,
скоростно-силовой подготовки, технической подготовки, подводящие к соревнованиям, разгрузочный и др.).

МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Методическая часть программы содержит материал по основным видам подготовки, его преемственность, последовательность по годам спортивной подготовки и распределение в годичных циклах. Даны рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок и спортивные требования по годам спортивной подготовки, организация комплексного контроля; приведены практические материалы и методические рекомендации по тренировочной работе.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и спортивных соревнований

Основной формой организации и проведения тренировочного процесса является тренировочное занятие.

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Многолетняя спортивная подготовка - это единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; оптимальное соотношение процессов обучения, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков; оптимальное соотношение различных сторон подготовленности; неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется; поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок; строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок; одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Исходя из цели, занятия каратистов могут быть тренировочными, контрольными, соревновательными. На тренировочных занятиях идет не только разучивание нового

материала, закрепление ранее пройденного, повышение эффективности выполнения ранее изученных движений, но и большое внимание уделяется повышению и совершенствованию общей и специальной работоспособности. Контрольные занятия обычно применяются в конце прохождения определенного раздела программы. На таких занятиях принимаются зачеты по ОФП, СФП, технике, что позволяет оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных каратистов и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Соревновательные занятия проводятся в форме неофициальных и внутри школьных соревнований. Это могут быть классификационные турниры для начинающих каратистов и спортсменов младших разрядов или турниры - прикидки с участием квалифицированных каратистов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие соревнования могут проводиться в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать у спортсменов соревновательный опыт.

Тренировочные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся. В зависимости от вышеперечисленных факторов, а также от этапа подготовки предпочтение может быть отдано различным организационным формам тренировочных занятий: групповой, индивидуальной, фронтальной, а также самостоятельным занятиям.

При групповой форме проведения тренировочных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При индивидуальной форме занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При фронтальной форме группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

Одной из форм тренировочного процесса являются самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по заданию тренера, который рекомендует комплексы упражнений, последовательность их выполнения, необходимую методическую литературу.

В тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка каратистов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 10-15 минут.

В процессе тренировки квалифицированных юных спортсменов вместо

подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия. Общая продолжительность разминки - не менее 25-30 минут.

Содержание разминки перед соревнованием в принципе то же, что и перед тренировочным занятием, однако проведение разминки перед соревнованием имеет определенные особенности. Она начинается за 60-80 минут до старта и обычно состоит из трех частей: «разогревание», настройка на предстоящую работу; перерыв для отдыха и подготовки к выходу на место соревнования; окончательная настройка на месте соревнования.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в основной части, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных спортсменов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей:

упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно - силовыми). Ее продолжительность - 80-90 минут.

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление. Продолжительность заключительной части - 8-10 минут.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации каратистов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки, режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Общие требования техники безопасности при проведении занятий по каратэ:

- к занятиям по каратэ допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- занятия по каратэ проводятся в специально оборудованном для этого спортивном зале;
- при проведении занятий по каратэ возможно воздействие на занимающихся следующих опасных факторов:
- травмы при выполнении приёмов без использования защитной экипировки, использования нестандартной защитной экипировки;
- травмы при выполнении приёмов боевого раздела без использования матов;
- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязнённых снарядах;
- выполнение упражнений без предварительной разминки;
- тренер и занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- при несчастном случае с занимающимся тренер обязан немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы, а также родителям пострадавшего. Со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда;
- при неисправности спортивного инвентаря и оборудования проведение занятий не допускается.

Требования техники безопасности перед началом занятий:

- занимающиеся обязаны надеть спортивную форму для каратэ, состоящую из кимоно для каратэ (куртка, брюки, пояс), футболки (белого цвета для женщин);
- занимающиеся обязаны снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.), убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- во время спарринга или боя надевать шлем защитный, паховую раковину (бандаж), протекторы голени и подъёма стопы, груди и кисти рук, капу;
- тщательно проветрить спортивный зал.

Требования техники безопасности во время занятий:

- не выполнять приёмы без тренера;
- при отработке приёмов в парах запрещается:
- наносить удары в затылок, по шее, в область спины и ниже пояса;
- душить, толкать, захватывать конечности партнера;
- наносить удары локтём, коленом;
- разговаривать во время поединка, уходить без разрешения тренера из зала.
- во избежание столкновений при выполнении тренировочных упражнений потоком одним за другим, соблюдать достаточные интервалы между занимающимися.

Требования техники безопасности по окончании занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Программный материал для практических занятий

Этап начальной подготовки 1-го года

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка учреждения, правил техники безопасности – инструкции по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения со спортивной формой, средствами защиты и снарядами.

2. Ознакомление с программой спортивной подготовки на тренировочном этапе начальной подготовки 1 года .

3. Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

4. Повторение понятий:

каратэ; до; сетокан; сенсей; ос; заншин; кийай; кимэ; додзо; рей (додзо-ни-рей, отогай-ни-рей, камидза-ни-рей, сенсей-ни-рей).

Целью данного раздела является формирование у занимающихся особого поведения психофизического состояния, которое качественно отличается от обыденного.

5. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность.

6. Повторение позиции шезентай, являющейся основной позицией готовности, со стойками: хейсоку-дачи; мусуби-дачи; хачиджи-дачи; хейко-дачи.

7. Постановка правильного дыхания в каратэ-до.

Правильное дыхание – ключ к психорегуляции, к коррективке сознания, энергетике. Правильное дыхание – это источник силы и средство пополнения ее в ходе поединка. Правильное дыхание – укрепляет мышцы живота, бедер, икр, способствует развитию сильных и точных движений, увеличению реакции на движение противника.

Целью данного раздела является освоение правильного брюшного дыхания с коротким скрытым вдохом резким мощным выдохом, координация движения и дыхания, момент приложения силы удара или блока точно должен соответствовать фазе акцентированного, резкого, в 1/3 объема выдоха, а момент расслабления промежуточное положение соответствует фазе вдоха.

8. Повторение различных способов формирования кулака в каратэ-до.

9. Изучение других ударных поверхностей.

10. Повторение с последующей отработкой блоков и ударов каратэ-до из положения ийи-дачи (ноги на ширине плеч, стопы параллельны, руки внизу сжаты в кулаки):

Удары: чоку-цки; мае-гери; маваши-гери; йоко-гери; Блоки: аге-уке; хайшо-уке (дзедан); сото-уке; учи-уке; шуто-уке (чудан); гедан-барай (гедан).

11. Изучение понятий дзедан, чудан, гедан.

12. Изучение понятия хикитэ.

Целью данного раздела является формирование технически правильного положения рук и ног, корпуса во время выполнения ударов и блоков в статическом положении для дальнейшего освоения базовой техники кихонов, ката и кумитэ.

Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы (на первом этапе).

13. Повторение с последующей отработкой на практике, основных стоек каратэ-до выход в стойки из положения йои-дачи и перемещение в них, руки на поясе.

Основные стойки:

Зенкутсу-дачи: (вес тела 60% на передней ноге 40% на задней ноге, передняя стойка);

Кокутсу-дачи: (вес тела 70% на задней ноге 30% на передней ноге, задняя стойка);

Кибо-дачи: (вес тела 50% на передней ноге 50% на задней ноге, стопы параллельны,

шагом вперед (миги или хидари), зенкутсу-дачи или кокутсу-дачи из позиции йои-дачи с ударами ой-цки и гиаку-цки.

15. Повторение с последующей отработкой на практике тен-но-ката-ура, уход шагом назад (миги или хидари) в стойку зенкутсу-дачи с блоками аге-уке, сото-уке, учи-уке, шуто-уке, гедан-барай, в дальнейшем тен-но-ката-ура может, выполняться с партнером.

16. Изучение перемещения в стойках с блоками и ударами (кихон).

Основные кихоны:

Из зенкутсу-дачи-гедан-барай

- чудан-ой-цки, (дзедан);
- чудан-гиаку-цки, (дзедан);
- аге-уке;
- сото-уке;
- учи-уке;
- хайшо-уке.

Из зенкутсу-дачи-шуто-уке

- шуто-уке.

Из зенкутсу-дачи-гедан-камай (гири-ваза)

- мае-гери;
- маваши-гери.

Из кибо-дачи-гедан-камай (гири-ваза)

- йоко-гери-кикоми.

Целью данного раздела является развитие правильной формы стойки для дальнейшего совершенствования базовой техники каратэ-до, так как стойка – это взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Совершенствование техники базируется на правильном и сбалансированном исполнении стоек.

17. Изучение с последующей отработкой на практике гохо-кихон-кумитэ работа с партнером тори (нападающий), уке (защита).

18. В гохо-кихон-кумитэ всегда известен уровень и тип атаки (ой-цки-дзедан или чудан, или мае-гери), а так же тип защиты и контратаки. Тори из позиции йои-дачи шагом назад выход в стойку хидари-зенкутсу-дачи уке остается в позиции йои-дачи, далее тори перемещается вперед с ударом уке отходит назад с блоком, после пятого блока следует немедленная контратака гиаку-цки.

Основные гохо-кихон-кумитэ:

Из зенкутсу-дачи-гедан-барай (тори)

- тори дзедан-ой-цки
- уке аге-уке (чудан-гиаку-цки);
- тори чудан-ой-цки
- уке сото-уке (чудан-гиаку-цки);
- тори чудан-ой-цки
- уке учи-уке (чудан-гиаку-цки);
- тори чудан-ой-цки
- уке кокутсу-дачи-шуто-уке (переход в зенкутсу-дачи-гиаку-цки).

Из зенкутсу-дачи-гедан-камай (тори)

- тори мае-гири-чудан
- уке гедан-барай (чудан-гиаку-цки)
- тори дзедан-маваси-гери
- уке хайшо-уке (чудан-гиаку-цки).

Изучение с последующей отработкой дыхания при выполнении гохон-кихон-кумитэ.

Основная цель данного раздела – это освоение фундаментальной техники каратэ-до, что способствует развитию техники защиты и нападения, способствует формированию маай (дистанция) учит правильному передвижению и дыханию.

19. Изучение воспитанниками принципов ката с дальнейшим их повторением в каждом последующем ката и отработкой этих принципов на практике.

Основные принципы выполнения ката: чередование жесткости и мягкости, расслабления и напряжения, концентрации (кимэ) и максимальной концентрации в ключевых моментах (киай), быстроты и замедленности, четкий ритм, чувство дистанции (маай) и чувство времени, правильное дыхание и правильное распределение энергии (ки), боевой дух (заншин), правильное направление движения (энбу-сен).

20. Повторение и отработка на практике ката тейки-оки-шодан первая начальная форма.

21. Изучение бункай ката (содержание формы ката) работа с одним или несколькими партнерами в зависимости от сложности ката. Изучение бункай ката необходимо для совершенствования базовой техники, освоенной в ката, и ее использования в реальных боевых ситуациях.

Целью данного раздела является постижение с его помощью основных принципов и внутреннего содержания каратэ-до, так как: «Самое важное в каратэ-до это ката. В них собраны воедино приемы защиты и нападения. Поэтому необходимо ясно понимать смысл каждого движения и выполнять его правильно» (Кенва Мабуни 1893-1957гг. «Сито-рю»).

22. Отработка бункай ката тайкиоку-шодан.

23. Изучение ката хейан-шодан.

24. Изучение бункай ката хейан-шодан.

25. Изучение с последующей отработкой на практике стойки моно-дачи-но-камай-тэ укороченная зенкутсу-дачи, боевая стойка используется в спортивной поединке. Изучение удара кидзами-цки (удар передней рукой).

26. Изучение ипон-кихон-кумитэ работа с партнером тори и уке всегда известен тип и уровень атаки тори из зенкутсу-дачи-гедан-барай перемещаются вперед на один шаг с ударом (используются все раннее изученные удары), уке из положения зенкутсу-дачи-гедан-барай отходит назад (сориаши) или под углом 45° (тай-сабаки) в стойку зенкутсу-дачи или кукутсу-дачи, или киб-дачи (используются все изученные раннее блоки) плюс немедленная контратака (используются все раннее изученные удары). Ипон-кихон-кумитэ выполняется как миги (право) так и хидари (лево). Изучение с последующей отработкой дыхания при выполнении ипон-кихон-кумитэ.

Целью изучения данного раздела является дальнейшее освоение фундаментальной техники каратэ-до в условиях приближенных к джиу-ипон-кумитэ. Подготовка к спортивной поединку.

27. Изучение с последующей отработкой на практике джиу-ипон-кумитэ тори и уке находятся в свободной стойке моно-дачи-но-камай-тэ при этом, постоянно перемещаясь, дистанция не определена, после достижения выгодной для атаки дистанции тори немедленно атакует (используются все изученные раннее удары) уке защищается и немедленно контратакует (используются все раннее изученные блоки и удары). В джиу-ипон-кумитэ всегда известен тип и уровень атаки.

Корректировка дыхания при выполнении джиу-ипон-кумитэ.

Целью данного раздела является дальнейшее усовершенствование фундаментальной техники каратэ-до, усовершенствование физической и умственной подготовки, более реальный и эффективный путь к освоению унсоку (передвижение), совокупность удара и движения. Подготовка к освоению спортивной поединка.

28. Изучение с дальнейшим неукоснительным следованием на практике этикету и этике, а

к освоению спортивного поединка.

28. Изучение с дальнейшим неукоснительным следованием на практике этикету и этике, а также философии спортивного кумитэ (поединка).

Изучение умения четко контролировать свои эмоции и тщательно скрывать их от посторонних глаз – искусство и путь самодисциплины и самопознания. Единственно, что можно и должно проявлять по отношению к партнеру, судьям, залу (татами), зрителям, форме – это уважение, выраженное в достойном поведении, в точном соответствии с правилами этикета.

29. Изучение техники спортивного кумитэ (поединка).

30. Изучение правил соревнований по кумитэ и ката.

В данной программе на этапе начальной подготовки значительное время уделяется повторению и дальнейшему углубленному изучению некоторых основных технических приемов изученных на спортивно оздоровительном этапе, кроме того, на этапе начальной подготовки воспитанники знакомятся с третьим основным разделом каратэ-до кумитэ.

Практика кумитэ помогает укрепить дух через реализацию техники, глубокое осознание моментов в ката во взаимодействии с партнером или противником.

Этап начальной подготовки 2-го года

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка учреждения, правил техники безопасности – инструкции по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения со спортивной формой, средствами защиты и снарядами.

2. Ознакомление с программой спортивной подготовки на этапе начальной подготовки 2-го года .

3. Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность

5. Повторение изученных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).

6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.

7. Изучение с последующей отработкой на практике:

Блоков (используются все ранее изученные стойки, а также перемещения в них):

хейван-уке (дзедан, чудан, гедан);

хейван-моротэ-уке (дзедан);

моротэ-учи-уке (чудан);

сокуй-уке (чудан, гедан).

Ударов (используются все ранее изученные стойки, а также перемещения в них):

нукитэ;

йоко-гери-кеаге;

уракен.

8. Изучение с последующей отработкой на практике перехода из одной стойки в другую (используются все ранее изученные стойки).

9. Изучение с последующей отработкой санбон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из положения zenkutsu-даци-гедан-барай перемещается вперед на три шага с ударами, уке из положения йой-даци отходит назад в стойках zenkutsu-даци или кукутсу-даци в конце третьего шага контр атака.

Основные санбоны:

-тори дзедан-цки, чудан-цки, мае-гери

уке аге-уке, сото-уке, геданбарай, гиакү-цки;

- тори дзедан-цки, чудан-цки, мае-гери

уке аге-уке, учи-уке, гиакү-гедан-барай, кидзами-цки-дзедан, гиакү-цки-чудан;

-тори дзедан-цки, чудан-цки, мае-гери

уке хейван-моротэ-уке, маратэ-учи-уке, сокуй-уке (в кокутсу-дачи), гиакү-цки (зенкутцу-дачи).

Все санбон-кихон-кумитэ выполняются как миги (право) так и хидари (лево)

10. Изучение понятия тай-сабаки – уход с линии атаки под углом 45°.

11. Изучение ката хейан-нидан.

12. Изучение бункай ката хейан-нидан работа тройками или четверками.

13. Изучение с последующей отработкой на практике:

Блоков (используются все раннее изученные стойки и перемещения в них):

хайшо-уке;

нагаши-уке.

Ударов (используются все раннее изученные стойки и перемещения в них):

эмпи-учи;

ура-маваши-гери;

микадзуки;

фумикоми.

14. Изучение ипон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из зенкутсу-дачи-гедан-барай перемещается на один шаг с ударом (используются все раннее изученные удары), уке из положения йой-дачи отходит назад (сориаши) или в сторону (тай-сабаки) в стойку зенкутсу-дачи или кукутсу-дачи как вовнутрь, так и наружу с блоком плюс немедленная контратака (используются все раннее изученные блоки и удары).

Основные ипон-кихон-кумитэ:

-тори дзедан-цки

уке аге-уке, гиакү-цки;

- тори чудан-цки

уке сото-уке, гиакү-цки;

- тори мае-гери

уке тай-сабаки (вовнутрь), гедан-барай, гиакү-цки.

Все ипоны выполняются как миги, так и хидари.

15. Изучение ката хейан-сандан.

16. Изучение бункай ката хейан-сандан работа по тройкам или четверкам.

17. Изучение джиу-ипон-кумитэ на четыре стороны.

18. Изучение страховки, а также техника падения.

19. Изучение кувырков вперед, назад, через руку, из положения присед и из положения стоя.

20. Дальнейшее изучение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения раннее изученных блоков и ударов, и вновь изученных блоков и ударов.

21. Изучение здоровые берегающих технологий.

22. Судейский практикум.

Этап начальной подготовки 3-го года

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка СШОР, правил техники безопасности – инструкции по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения со спортивной формой, средствами защиты и снарядами.

2. Ознакомление с программой спортивной подготовки на этапе начальной подготовки 3-года .

3. Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

5. Повторение изученных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).

6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.

7. Изучение с последующей отработкой на практике:

Блоков (используются все ранее изученные стойки, а также перемещения в них): джи-джи-уке; теншо-уке; мороте-хайшо-уке; какиваки-уке; нагаши-уке.

Ударов (используются все ранее изученные стойки и перемещения в них): шуто-цки; хайто-цки; тецуи-цки; ура-цки; мае-гери-кеаге; уширо-гери; хидза-гери.

Стойки: коса-дачи; манджи-камай.

8. Изучение с последующей отработкой санбон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из положения зенкутсу-дачи-гедан-барай перемещается вперед на три шага с ударами, уке из положения йой-дачи отходит назад в стойках зенкутсу-дачи или кокутсу-дачи в конце третьего шага контр атака.

Основные ипоны:

- тори дезедан-цки
уке гиаку-нагаши-хайшо-уке, кидзами-ура-цки (дзедан);
- тори дзедан-цки
уке аге-уке, мае-гери (чудан), эмпи-учи (дзедан);
- тори чудан-цки
уке тай-сабаки (наружу), маваси-гери (чудан);
- тори чудан-цки
уке хейван-уке (вовнутрь), ураки-учи (сориаши);
- тори мае-гери
уке гедан-барай (вовнутрь), мае-гери (чудан);
- тори мае-гери
уке тай-сабаки (наружу), гедан-барай, гиаку-цки.

Все ипоны выполняются как миги, так и хидари.

9. Изучение ката хейан-йондан.

10. Изучение бункай ката хейан-йондан работа по тройкам или четверкам.

11. Изучение каеши-ипон-кумитэ.

Каеши-ипон-кумитэ отличается от других видов кумитэ тем, что первым атакует уке и последняя атака тоже за ним. Из позиции йой-дачи уке шагом вперед атакует, тори шагом назад блокирует удар, а затем, двигаясь вперед атакует, уке делает шаг назад или в сторону, выполняет блок и немедленно контратакует, после контратаки уке принимает позицию камай. В каеши-ипон-кумитэ всегда известен уровень первой атаки, используются все известные удары, блоки и стойки.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники каратэ-до и освоение быстрого перемещения (унсоку) при переходе от атаки к защите и наоборот. Все ипоны выполняются как миги, так и хидари.

12. Изучение окури-джиу-ипон-кумитэ, окури — поворачиваться, возвращаться назад, повторять).

Тори и уке находятся в позиции моно-дачи-камай-тэ, тори атакует, уке выполняет блок и немедленно контратакует, тори оценив новое положение уке выполняет еще одно атакующее движение, уке блокирует и выполняет контратаку. В окури-джиу-ипон-кумитэ обуславливаются действия тори, используются все известные блоки, удары и стойки.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники каратэ-до и освоение действий уке при повторной атаке тори.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники каратэ-до и освоение действий уке при повторной атаке тори.

Особое значение в окури-джиу-ипон-кумитэ имеет дзаншин, только сохранив боевой дух и полное спокойствие, возможно, правильно воспринимать и реагировать на повторные атаки. Для освоения окури-джиу-ипон-кумитэ необходима хорошая техническая и физическая подготовка.

13. Изучение с последующей отработкой на практике:

Блоков (используются все ранее изученные стойки и перемещения в них):

хайшо-джиджи-уке;

осае-уке.

Ударов (используются все ранее изученные стойки и перемещения в них):

каги-цки.

Стойки:

реноджи-дачи.

14. Изучение ката хейан-годан.

15. Изучение бункай ката хейан-годан работа в тройках или четверках.

16. Дальнейшее углубленное изучение страховки, а также техника падения.

17. Подготовка к изучению бросковой техники.

18. Дальнейшее изучение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее изученных блоков и ударов, и вновь изученных блоков и ударов.

19. Изучение здоровые сберегающих технологий.

20. Судейский практикум.

Тренировочный этап 1-го года

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка СШОР, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.

2. Ознакомление с программой спортивной подготовки на тренировочном этапе 1-го года.

3. Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм спортивного каратэ, основных понятий каратэ-до.

4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность

5. Повторение изученных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).

6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в спортивном каратэ.

7. Изучение с последующей отработкой на практике:

Ударов (используются все ранее изученные стойки, а также перемещения в них):

усиро-гери;

ура-маваси-гери;

усиро-ура-маваси.

8. Изучение с последующей отработкой санбон-кихон-кумитэ работа в паре тори (нападает) уке (защищается). Тори из положения зенкутсу-дачи-гедан-барай перемещается вперед на три шага с ударами, уке из положения йой-дачи отходит назад в стойках зенкутсу-дачи или кукутсу-дачи в конце третьего шага контр атака.

Основные ипоны:

- тори дзеда-цки

уке джиджи-уке, маваси-гери (чудан), усиро-эмпи-учи;

- тори дзедан-цки

уке тай-сабаки (наружу), аге-уке, йоко-гери,

йоко-эмпи-учи;

- тори чудан-цки
- уке тай-сабаки, гедан-барай, гиакү-цки;
- тори чудан-цки
- уке тай-сабаки (вовнутрь), в правом зенкутсу-дачи
- сото-уке, эмпи-учи (в кйба-дачи);
- тори мае-гери
- уке гиакү-гедан-барай (наружу), кидзами-маваси-гери (чудан);
- тори маваси-гери
- уке нагаши-уке, усиро-гери (чудан);
- тори мае-гери
- уке тай-сабаки (с шагом назад), гиакү-гедан-барай, кидзами-цки, гиакү-цки;
- тори йоко-гери
- уке сото-уке, усиро-маваси.

9. Изучение ката тейки-шодан.

10. Изучение бункай ката тейки-шодан работа по тройкам.

11. Изучение с последующей отработкой на практике хапо-кумитэ (хопо восемь сторон света).

В хапо-кумитэ уке должен успешно блокировать и контратаковать окружающих его восемь противников, которые по одному атакуют с восьми сторон света.

Уке в центре круга в позиции йой-дачи, дистанция между ним и тори около двух метров, тори начинают атаку при этом, объявив вид и уровень, уке блокирует и немедленно контратакует, после уходит в стойку моно-дачи-камай-тэ, следующий тори начинает атаку и так повторяется восемь раз. Уке необходимо обращать внимание на ритм дыхания, т.к. это очень сильно влияет на физическое состояние и самоконтроль.

Используются все известные удары, блоки и стойки.

Целью данного раздела является совершенствование базовой техники спортивного каратэ. Хопо-кумитэ показывает огромную важность владения техникой самозащиты. В нем больше чем в остальных видах кумитэ требуются следующие качества: быстрота, точность, плавность, выносливость, огромное значение приобретает чувство равновесия, расслабления, концентрации.

12. Изучение с последующей отработкой на практике:

Ударов (используются все ранее изученные стойки, а также перемещения в них):

яма-цки;

тоби-гери (удары ногами в прыжке).

Стойки:

фудо-дачи.

13. Изучение ката басай-дай.

14. Изучение бункай ката басай-дай работа по тройкам или четверкам.

15. Изучение ката канку-дай.

16. Изучение бункай ката канку-дай работа по тройкам или четверкам.

17. Дальнейшее изучение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее изученных блоков и ударов, и вновь изученных блоков и ударов.

18. Изучение бросковой техники.

19. Изучение здоровьесберегающих технологий.

20. Судейский и педагогический практикум

Тренировочный этап 2-го года

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка СШОР, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.
2. Ознакомление с программой спортивной подготовки на тренировочном этапе 2-го года .
3. Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм каратэ-до, основных понятий каратэ-до.
4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность
5. Повторение изученных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).
6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.
7. Изучение ката эмпи.
8. Изучение бункай ката эмпи работа по тройкам или четверкам.
9. Изучение ката дзион.
10. Изучение бункай ката дзион работа по тройкам или четверкам.
11. Изучение ката дзитэ.
12. Изучение бункай ката дзитэ работа по тройкам.
13. Совершенствование изученных ката, кихонов, кумитэ, корректировка ошибок.
14. Дальнейшее изучение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее изученных блоков и ударов, и вновь изученных блоков и ударов.
15. Изучение бросковой техники.
16. Изучение здоровьесберегающих технологий.
17. Судейская практика.

Тренировочный этап 3-го года

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка образовательного учреждения, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.
2. Ознакомление с программой обучения на учебно-тренировочном этапе 3-го года обучения.
3. Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм каратэ-до, основных понятий каратэ-до.
4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность
5. Повторение изученных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).
6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.
7. Изучение ката басай-шо.
8. Изучение бункай ката басай-шо работа по тройкам или четверкам.
9. Изучение ката канку-шо.
10. Изучение бункай ката канку-шо работа по тройкам или четверкам.
11. Совершенствование изученных ката, кихонов, кумитэ, корректировка ошибок.
12. Дальнейшее изучение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее изученных блоков и ударов, и вновь изученных блоков и ударов.
13. Изучение бросковой техники.
14. Формирование навыков самообороны.
15. Изучение здоровьесберегающих технологий.
16. Судейская практика.

Тренировочный этап 4-го года

1. Вводное занятие. Повторение правил внутреннего распорядка СШОР, правил техники безопасности – инструкция по технике безопасности, правил поведения в спортивном зале во время тренировки в конце и в начале, правил обращения с формой средствами защиты и снарядами.
 2. Ознакомление с программой спортивной подготовки на тренировочном этапе 4-го года .
 3. Повторение с дальнейшим углубленным изучением правил этикета и этики, принципов и норм каратэ-до, основных понятий каратэ-до.
 4. Тесты на физическое развитие и физическую подготовленность
 5. Повторение изученных ранее технических приемов (блоков, ударов, стоек, ката, бункай ката, кихон-кумитэ, кихонов).
 6. Дальнейшее совершенствование способов дыхания в каратэ-до.
 7. Изучение ката ганкаку.
 8. Изучение бункай ката ганкаку работа по тройкам или четверкам.
 9. Изучение ката тэки-нидан.
 10. Изучение бункай ката тэки-нидан работа по тройкам или четверкам.
 11. Совершенствование изученных ката, кихонов, кумитэ, корректировка ошибок.
 12. Дальнейшее изучение и совершенствование в джиу-ипон-кумитэ на основе более углубленного рассмотрения ранее изученных блоков и ударов, и вновь изученных блоков и ударов.
 13. Изучение бросковой техники.
 14. Формирование навыков самообороны.
 15. Изучение здоровьесберегающих технологий.
 16. Судейская практика.
-

Нормативные требования к тактико-технической подготовке

На тренировочном этапе начальной подготовки 1-го года занятий годазанятий спортсмены должны уметь выполнять :

Кихон:

В зенкуцу-дачи:

- Дзёдан аге-уке;
- Чудан учи-уке, либо чудан сото-уке;
- Геданбарай;
- Мае-гири, либо маваши-гири (на месте);
- Ой-цки,

В кокуцу-дачи:

- Шуто-удэ-уке

В хейко-дачи:

- Чудан чоку-цки;

Ката: Тайкиоку-шодан, Хейан-шодан.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

На тренировочном этапе начальной подготовки 2-го года занятий спортсмены должны уметь выполнять :

Кихон:

- В санчин-дачи моротэ-уке;
- В зенкуцу-дачи дзюдзи-уке
- В фудо-дачи тэцуи-учи;
- В зенкуцу-дачи ой-цки, гиакү-цки;
- Тай-сабаки (уход с линии атаки по углом 45°)
- Маваши-гери, йоко-гери-кеаги чудан;
- Гохон-кумитэ – пять ударов на один уровень (дзё-дан, чу-дан, ге-дан) с парированием.

Ката: Хейан-нидан, либо Хейан-сандан.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

На тренировочном этапе начальной подготовки 3-го года занятий спортсмены должны уметь выполнять :

Кихон:

- Из кокуцу-дачи шуто-уке – нукитэ, либо учи-уке – кидзами-цки – гиакү-цки.
- Из кибодо-дачи (или зенкуцу-дачи) йоко-гери кекоми.
- Из зенкуцу-дачи мае-гири-кеаге-чудан – маваши-гири-дзёдан не опуская ноги.

Санбон кумитэ:

Тори – дзёдан цки, чудан цки, мае-гири;

Уке – аге уке, сото уке, гедан-барай – гиакү цки (аге-уке, учи-уке, гиакү гедан-барай – кидзами-цки – гиакү-цки).

Либо связки:

Тори – чудан ой цки.

Уке – тай-сабаки внутрь (наружу), гедан-барай – йоко-гери кекоми – гиакү-цки

Либо:

Тори – мае-гири-чудан.

Уке – тай-сабаки внутрь (наружу), гедан-барай – мае-гири-чудан – ой-цки-дзёдан.

Ката: Хейан-йондан, либо Хейан-годан.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

На тренировочном этапе 1-го года занятий спортсмены должны уметь выполнять :

Кихон:

- Из зенкуцу-дачи кидзами-уки - гиаку-цки - маваши-гири;
- Мае-гири – маваши-гери, йоко-гери.
- Из кибодо-дачи уширо-гери.
- Из зенкуцу-дачи каги-цки;
- Из фудодо-дачи нагаши-уке и осаэ-уке;
- Кумитэ:

Тори – произвольные пять одиночных атак в режиме спарринга.

Уке – защита от производимых атак.

Техника выполнения бросков:

- Боковая подсечка.

Ката: Хейан-годан, Тэкки-шодан,

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

На тренировочном этапе 2-го года занятий спортсмены должны уметь выполнять :

Кихон:

- Из фудодо-дачи отоши-уке - яма-цки; хейван-уке - хайто-учи.
- Из санчин-дачи ура-цки.
- Из зенкуцу-дачи кидзами-мае-гери – маэ-гери-кеаге.
- Кидзами-йоко-гири – уширо-гири.
- Хидза-гери.

Кумитэ:

Тори – произвольные пять атак, выполняемых связками не менее чем из двух ударов в режиме спарринга.

Уке – защита от производимых атак.

Техника выполнения бросков:

- Задняя подножка;
- Передняя подножка.

Ката: Басай-дай, Канку-дай.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

На тренировочном этапе 3-го года занятий спортсмены должны уметь выполнять :

Кихон:

- Из моно-дачи хайто-уке – нихон-нукитэ – моротэ-учи;
- Усиро-маваши-гери;
- Маваши-гери дзедан – усиро-маваши-гери;
- Хапо-ипон-кумитэ.

Техника выполнения бросков:

- Бросок подворотом «бедро»;
- Зацеп изнутри захватом ноги;
- Зацеп стопой (пяткой, голенью)

Ката: Дзион, Эмпи, Дзитэ

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

На тренировочном этапе 4-го года занятий спортсмены должны уметь выполнять :

Кихон:

- Из хангетсу-дачи какуто-уке – ипон-нукитэ;
- Тоби-мае-гери;
- Какато-гери;

Кумитэ:

- Джу-ипон-кумитэ (тори - в течение одной минуты должен продемонстрировать пять различных вариантов атаки; уке – эффективную защиту с контратакой)

Техника выполнения бросков:

- Подсад бедром;
- Бросок с захватом ног;
- Комбинаторное построение техники выполнения бросков.

Ката: Тэкки-нидан, Басай-шо, Канку-шо.

- Спортсмен должен знать и уметь объяснить бункай ката.

15. Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Краткое содержание
Этап спортивной начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	2	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2	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	2	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	2	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	2	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	2	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	2	Понятливость. 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	2	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	2	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	2	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	2	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	2	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	3	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	3	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	2	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	3	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	6	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Этап совершенствования	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	8	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	6	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	8	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

спортивного мастера	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	6	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	7	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	6	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	6	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	10	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	10	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	12	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

			различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
--	--	--	--

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы:

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

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

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

18. Кадровые условия реализации Программы:

1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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

- а. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н

(зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

Приложение №10 к ФССП

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

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение №11 к ФССП

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование										
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки						
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствованию спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
					количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для «каратэ»	штук	на обучающегося	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий и красный)	комплект	на обучающегося	-	1	3	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	2	1	2	1	2	1

Список литературы

1. Аганянц Е.К., Горская Г.Б. Психофизиологическое обоснование поведения человека: Учеб. пособие для высших учебных заведений / Под ред. Е.К.Аганянц. – Краснодар: Экоинвест, 2003. – 114 с.: ил.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королев Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. /Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004 – 116с.
3. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1978г.
4. Бахрах И.И., Мотлянская Р.Е. Врачебный контроль за юными спортсменами // Спортивная медицина и лечебная физкультура (Руководство). – М.: Медицина, 1993. – с. 195-214.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977
6. Волков В.М. Возрастные и индивидуальные особенности спортсменов. Л., 1982.
7. Гаськов А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах (на примере бокса). Улан-Удэ: Изд-во БГУ, 1998.
8. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. –М.: Медицина, 1988. – 288 с.
9. Иванов-Катанский С. Комбинационная техника каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 576 с.
10. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. – 240 с.
11. Классификация и терминология технических действий в спортивной борьбе (УМР). М.:МЛТИ, 1989.
12. Князев А.А., Шовкун В.А., Усейнова Н.Н., Свистунов А.И., Любецкий Н.П. Экспресс-диагностика соответствия уровня физических нагрузок функциональным возможностям организма // Физическая культура, спорт и туризм в профессиональном образовании и здоровом образе жизни студентов. Сборник научных трудов. Под ред. Ю.И.Евсеева, Б.А. Кабаргина / РГЭА. – Ростов-на-Дону, 1999. – С. 151-152
13. Кутасов С.Е., Аكوпова Н.В., Грачев В.Д. Программа по УШУ САНШОУ для системы дополнительного образования детей. /Для учреждений дополнительного образования не спортивной направленности, детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.. – Ростов-н/Д, 2005 – 136с.
14. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М., 1998.
15. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. – М.: «Просвещение», 1977
16. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. /Методическое пособие. – М. Айрис пресс, 2004 – 112с.
17. Накаяма М. Лучшее каратэ. /11 томов. / Перевд с английского Коломарова В.И. – М. Научно-Издательский центр «Ладомир» «АСТ», 1997.
18. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил.- (Боевые искусства).
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: Астрель, 2002.
20. Оранский И.В., Восточные единоборства. –М.: Советский спорт, 1990.
21. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев: Учебное пособие / Московская государственная академия физической культуры. – Малаховка: МГАФК, 1999, - 99с.
22. Селуянов В.Н., Шестаков М.П., Космина И.П. Основы научно-методической деятельности в физической культуре: Учебн. пособие для студентов вузов физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 184 с.
23. Спортивная борьба. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. А.П.Купцова. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 422 с.
24. Тадески М Искусство бросков / пер. с англ. Бондарева Ю. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 248 с.
25. Труфанов А.В., Хасабян Л.К. Скоростные и координационные способности каратистов 7-14 лет // Инновационные технологии использования средств физической культуры , спорта и туризма в высшей профессиональной школе / Сб. матер. Межд. научн.-практич. конференции под ред. Б.А.Кабаргина, Ю.И.Евсеева. – Ростов-на-Дону, 2002.- С.454-456.

26. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник.- М.: Терра-спорт, Олимпия Пресс, 2001. –520 с.
27. Фунакоши Гичин Каратэ-До Ньюмон. /Перевод с английского Константиновой Н. – Ростов н/Д «Феникс», 1999. – 160с.
28. Ходос А.Б., Ермоленко Е.К. Морфо-функциональные особенности аппарата движений человека с элементами возрастной морфологии / Учеб.пособ. для студентов институтов физической культуры и слушателей колледжей. – Краснодар: КГАФК, 1997. – 192 с.: ил.
29. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта /учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. Издательский центр «Академия», 2002 – 480с.
30. Шебанов Н. А Проблемы отбора и ранней ориентации в каратэ // Тезисы докл. XV Всерос. Научно – практической конференции... М.: Гос. Комитет РФ по физической культуре и спорту, 1995.
31. Wolf H. Judo Kampfsport. – Berlin: Sportverlag, 1986. – 140 с.

Интернет-ресурсы

1. Биофайл. Научно-информационный журнал Достижения физической, технической, психической подготовленности в спорте <http://biofile.ru/chel/14704.html>
2. Научная электронная библиотека <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
3. Министерство образования и науки РФ - <http://old.mon.gov.ru> Сайт
4. Теория и практика физической культуры - <http://lib.sportedu.ru/press/TPFK/>