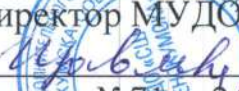


**Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа г. Зеленокумска Советского района»**

Принята
на педагогическом совете
МУДО «СШ г. Зеленокумска»
от 31.03.2023 г. № 3

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «СШ г. Зеленокумска»
 Е. Г. Щавлева
Приказ № 71 от 24.04.2023 г.



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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ».
Приказ Минспорта России от 23.11.2022 N 1068
Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»
(Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 N 71709)
и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» от 22.12.2022 N 1350.

Срок реализации программы по этапам спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;

Автор-составитель программы:
Войнова Л.А.

Зеленокумск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по всестилевому каратэ и нормативно-правовые основы её разработки.

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, характеристика вида спорта «всестилевое каратэ» и особенности организации учебно-тренировочного процесса.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по всестилевому каратэ

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

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

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

3. Система контроля

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

4. Материал для разработки рабочих программ по виду спорта на основе дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по всестилевому каратэ (учебно-тематические планы и программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу и году спортивной подготовки).

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

5.1. Материально-технические условия.

5.2. Кадровые условия.

5.3. Информационно-методические условия.

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по всестилевому каратэ и нормативно-правовые основы её разработки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по всестилевому каратэ Муниципального учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г. Зеленокумска Советского района» разработана во исполнение Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с последующими изменениями), Федерального закона № 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями), в соответствии приказом Министерства спорта РФ от 23.11.2022 № 1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по всестилевому каратэ (далее – Программа) составлена с учетом требований следующих нормативных документов:

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 11.04.2022 № 324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими спортивными федерациями и аккредитованными региональными спортивными федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с последующими изменениями);
- постановления Госстандарта Российской Федерации от 18.03.2003 №80-ст «ГОСТ Р 52024-2003. Услуги (работы) физкультурно-оздоровительные и спортивные. Общие требования»;
- распоряжения Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 № 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 (с последующими изменениями) «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- методических рекомендаций МР 3.1/2.1.0184-20 «Рекомендации по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19», утвержденных Роспотребнадзором 25.05.2020 года;

- методических рекомендаций МР 3.1/2.1.0192-20 «Рекомендации по профилактике новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в учреждениях физической культуры и спорта (открытых и закрытых спортивных сооружениях, физкультурно-оздоровительных комплексах, плавательных бассейнах и фитнес-клубах)», утвержденных Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека 04.06.2020 года;
- приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации 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;
- приказа Министерства труда Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта»;
- приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 10.08.2017 № 514н «О порядке проведения профилактических медицинских осмотров несовершеннолетних»;
- приказа Министерства труда Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- приказа Министерства труда Российской Федерации от 28.03.2019 № 191н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 18.11.2022 № 1013 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 24.06.2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.02.2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (в редакции от 01.06.2021 № 370);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 28.02.2017 № 134 «Об утверждении положения о спортивных судьях» (в редакции от 13.12.2021 № 960);
- приложения № 18 «Требования и условия их выполнения по виду спорта «всестилевое каратэ» к приказу Министерства спорта Российской Федерации от 13.11.2017 № 990 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)» (в редакции от 11.01.2022 № 6);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 04.07.2018 № 631 «Об утверждении квалификационных требований к спортивным судьям по виду спорта «всестилевое каратэ» (в редакции от 20.12.2018 № 1064);
- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 15.06.2015 № 634 «Об утверждении правил вида спорта «всестилевое каратэ» (в редакции от 22.02.2019 № 156).

Программа является основным документом при организации и проведении занятий по всестилевому каратэ на отделении спортивных единоборств в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа г. Зеленокумска Советского района» (далее – Учреждение).

1.2. Цели и задачи дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, характеристика вида спорта «всестилевое каратэ» и особенности организации учебно-тренировочного процесса

Цель программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации спортсменов для достижения максимально возможных спортивных результатов по виду спорта «всестилевое каратэ» посредством систематических учебно-тренировочных занятий на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, поэтапного и круглогодичного процесса спортивной подготовки.

Данная программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд муниципального, регионального уровня, уровня РФ.

Задачи:

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Характеристика вида спорта «всестилевое каратэ»

Становление всестилевого каратэ в России складывалась непросто. Приказом Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 26.04.2001 года № 260 все версии каратэ были объединены в один вид спорта «каратэ». С введением в Российской Федерации института признания видов спорта в каратэ произошел раскол: каратэ распалось на три самостоятельных вида спорта: «каратэверсии WKF», признанное Международным Олимпийским комитетом, «стилевое каратэ» и «киокусинкай». Позднее стилевое каратэ перестало существовать, и, вышедшие из него, две группы спортивных дисциплин кудо и сётокан образовали вид спорта «восточное боевое единоборство». До февраля 2015 года в России были признаны официально виды спорта «киокусинкай», «восточное боевое единоборство» и «каратэ». С февраля 2015 часть остальных, «не примкнувших» стилей каратэ объединились в Федерацию всестилевого каратэ России, которая получила официальный статус.

Таким образом, виды спорта, которые не относились к каратэ (WKF), киокусинкай, кудо и сётокан и составили «всестилевое каратэ». Его базу объединяют технические стандарты стилей вадокай, сито-кай, годзю-рю.

Всестилевое каратэ как вид спорта представляет собой условное объединенное единоборство разных стилей, регламентированное официальными правилами соревнований. Всестилевое каратэ включает проведение следующих спортивных соревнований:

- поединки, проводимые в соответствующих **весовых категориях** или в абсолютной категории (без деления на весовые категории, носит название иппон)
- **ката** - индивидуальные, ката групповые, ката-бункай.

Соревнования проводятся в **спортивных дисциплинах** в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

№	наименование дисциплин	описание	методический комментарий
1.	ограниченный контакт (далее - ОК)	разрешено наносить удары руками и ногами с обозначением, то есть не в полную силу; запрещены травмоопасные действия, удары в полный контакт, удары пальцами, болевые приёмы, а также амплитудные броски без страховки;	«удары обозначать» В рамках этой дисциплины проводятся соревнования по <u>ката</u> и ката-бункай.
2.	полный контакт (далее - ПК)	можно наносить большее количество ударов, в том числе коленями и локтями в туловище, подсечки и броски с бесконтактным обозначением добывания, а также захваты за униформу (каратэги); запрещены удары руками в лицо, удары ногами ниже пояса, болевые приёмы, двуручный захват за униформу;	«удары наносить»
3.	полный контакт в средствах защиты (далее - СЗ)	спортсмены должны использовать защитные средства — бандаж, перчатки с открытыми пальцами, жилет, щитки, шлем и капу; спектр разрешённых приёмов весьма широк, но запрещены наиболее травмоопасные техники вроде ударов в горло или рычага локтя	«наносить удары противнику, облаченному в средства усиленной защиты»

Спортивные дисциплины по всестилевому каратэ:

ОК - весовая категория 38 кг
ОК - весовая категория 40 кг
ОК - весовая категория 42 кг
ОК - весовая категория 45 кг
ОК - весовая категория 47 кг
ОК - весовая категория 50 кг
ОК - весовая категория 52 кг
ОК - весовая категория 55 кг
ОК - весовая категория 57 кг
ОК - весовая категория 58 кг
ОК - весовая категория 60 кг
ОК - весовая категория 62 кг
ОК - весовая категория 63 кг
ОК - весовая категория 65 кг
ОК - весовая категория 67 кг
ОК - весовая категория 68 кг
ОК - весовая категория 70 кг

ОК - весовая категория 70+ кг
ОК - весовая категория 73 кг
ОК - весовая категория 75 кг
ОК - весовая категория 78 кг
ОК - весовая категория 80 кг
ОК - весовая категория 83 кг
ОК - весовая категория 90 кг
ОК - весовая категория 90+ кг
ОК - абсолютная категория
ОК - командные соревнования
ОК - ката - годзю-рю
ОК - ката - вадо-рю
ОК - ката - ренгокай
ОК - ката - группа
ОК - ката - бункай
ОК - двоеборье
ПК - весовая категория 35 кг
ПК - весовая категория 40 кг
ПК - весовая категория 45 кг
ПК - весовая категория 50 кг
ПК - весовая категория 55 кг
ПК - весовая категория 60 кг
ПК - весовая категория 65 кг
ПК - весовая категория 70 кг
ПК - весовая категория 75 кг
ПК - весовая категория 75+ кг
ПК - весовая категория 80 кг
ПК - весовая категория 85 кг
ПК - весовая категория 90 кг
ПК - весовая категория 90+ кг
ПК - весовая категория 95 кг
СЗ - весовая категория 36 кг
СЗ - весовая категория 39 кг
СЗ - весовая категория 42 кг
СЗ - весовая категория 45 кг
СЗ - весовая категория 48 кг
СЗ - весовая категория 51 кг
СЗ - весовая категория 54 кг
СЗ - весовая категория 57 кг
СЗ - весовая категория 60 кг
СЗ - весовая категория 64 кг
СЗ - весовая категория 68 кг
СЗ - весовая категория 72 кг
СЗ - весовая категория 76 кг
СЗ - весовая категория 76+ кг
СЗ - весовая категория 80 кг
СЗ - весовая категория 85 кг
СЗ - весовая категория 90 кг
СЗ - весовая категория 90+ кг
СЗ - ката - соло
СЗ - ката - соло с предметом
СЗ - ката - пара

СЗ - ката - пара с предметами
СЗ - ката - группа
СЗ - ката - группа смешанная
СЗ - ката - группа смешанная с предметами
СЗ - ката - группа - приемы ногами
СЗ - ката - самооборона (2 человека)
СЗ - ката - самооборона (4 человека)

Возрастные группы участников соревнований по всестилевому каратэ:

- Мужчины, женщины (18 лет и старше, для ката – 16 лет и старше)
- Юниоры, юниорки (18 - 20 лет)
- Юниоры, юниорки (16 - 17 лет)
- Юноши, девушки (14 - 15 лет)
- Юноши, девушки (12 - 13 лет)
- Мальчики, девочки (10 - 11 лет, только ката)

Особенности и необходимые условия для участников соревнований по всестилевому каратэ:

- спортивные соревнования в поединках проводятся только с 12 лет;
- спортсмен в рамках одних соревнований может выступать лишь в одной возрастной группе;
- необходимо наличие медицинского допуска к участию в соревнованиях;
- допускается участие одного спортсмена в двух разных программах соревнований;
- для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста до дня начала спортивного соревнования;
- спортсмен может быть допущен к соревнованиям в следующей возрастной группе, если разница в возрасте участников составляет не более года, спортсмен имеет соответствующую спортивную квалификацию (спортивный разряд по всестилевому каратэ в этой группе спортивных дисциплин), а также имеет письменное разрешение родителя (законного попечителя).

Спортивные **соревнования** по всестилевому каратэ могут иметь следующий характер:

- а) **личные** - спортивное соревнование в виде (видах) программы, где предусмотрено определение победителей в поединках один на один, а также в парах, группах;
- б) **командные** - спортивное соревнование в виде (видах) программы с участием в каждой из противоборствующих сторон трех и более спортсменов, результаты которых суммируются с целью определения команды победительницы (состав команды устанавливается положением о спортивном соревновании).

По итогам спортивного соревнования по всестилевому каратэ может подводиться командный зачет, т.е. осуществляться ранжирование (без вручения медалей) команд по итогам выступления спортсменов во всех видах программы соревнований, включая командные соревнования (если они предусмотрены программой спортивного соревнования). Порядок подведения командного зачета определяется положением о спортивном соревновании.

Спортивные соревнования по всестилевому каратэ могут проводиться по **следующей системе**, определенной положением о спортивном соревновании:

- а) круговая;
- б) "олимпийская" - прямое выбывание;
- в) "олимпийская" - с утешительными встречами до второго поражения;
- г) смешанная;
- д) иная система согласно положению о спортивном соревновании.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Данная Программа подготовлена на основе результатов обобщения многолетнего тренерского и педагогического опыта работы со спортсменами различных возрастных групп и квалификации и анализа современных данных научных исследований в области теории и методики всестилевого каратэ и других спортивных единоборств.

Организация обучения по Программе строится на основе учета *особенностей* реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- 1) организации *непрерывного учебно-тренировочного процесса*, рассчитанного на 52 недели обучения, с использованием разнообразных форм, включая учебно-тренировочные занятия и соревнования.

Система спортивной подготовки создает условия для непрерывного прохождения этапов спортивной подготовки с учетом физической подготовки обучающихся. При реализации данной программы несколькими тренерами при необходимости (временная нетрудоспособность, отпуск, отъезд на соревнования) возможно временное объединение учебно-тренировочных групп для одновременного проведения занятий при выполнении следующих условий:

- непревышение единовременной пропускной способности тренировочного зала;
- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов (званий);

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

- 2) *комплектования учебно-тренировочных групп*:

- учебно-тренировочные группы комплектуются по этапам спортивной подготовки,
- учитывается возможность перевода обучающихся из других организаций, в которых занимающиеся проходили спортивную подготовку,
- выполняется требование о том, что разница в уровне спортивной подготовки обучающихся в рамках одной группы не может превышать двух спортивных разрядов (званий);

- 3) *проведения промежуточной аттестации* два раза в год, включающую оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (тестовых заданий), а также результатов выступлений обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

В зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта всестилевое каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ», содержащим в своем наименовании слова и словосочетания «весовая категория», «абсолютная категория», «командные соревнования», «двоеборье», а также для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа» основаны на особенностях вида спорта «всестилевое каратэ» и его спортивных дисциплин. Реализация данной Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «всестилевое каратэ», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» учитываются при разработке годовых учебно-тренировочных планов.

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

Программа регламентирует тренировочный процесс системы многолетней подготовки на различных возрастных этапах, направленной на достижение следующих важных целей-положений:

- 1) укрепление здоровья и повышение уровня развития физических и психических качеств спортсменов в соответствии с их возрастными возможностями;
- 2) качественное освоение широкого арсенала приемов всестилевого каратэ и тактических моделей их применения в соревнованиях по кумитэ (весовым категориям) и ката, ускоряющих повышение результативности состязательной деятельности;
- 3) позитивное воздействие на формирование личностных качеств спортсменов в соответствии с установленными в каратэ нормами поведения и морали, гражданской и спортивной этики.

Достижение этих целей требует от тренеров-преподавателей конкретизации их деятельности на отдельных этапах многолетнего тренировочного процесса за счет применения четко ориентированных установок, средств и методов, находящихся между собой в определенной зависимости и соподчиненности, направленных на ускорение динамики овладения техникой и тактикой каратэ.

Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок должно быть постепенным и основываться на преимущественном использовании специализированных тренировочных средств.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится система многолетней спортивной подготовки, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, на этапах спортивной подготовки и возрастного развития.

Настоящая Программа разработана на основе следующих **принципов**:

- 1) **комплексности**, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретической, технико-тактической, физической, психологической, методической, соревновательной);
- 2) **преемственности**, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его поэтапным требованиям;
- 3) **вариативности**, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Содержание Программы характеризуется последовательным усложнением двигательного состава осваиваемых технических приемов и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений и специальных знаний по этапам многолетнего тренировочного процесса. При распределении изучаемых средств каратэ по возрастным и квалификационным категориям учитывалась необходимость постоянного повторения базовых атакующих и защитных приемов и перемещений, освоения терминов и тактических умений.

Материал Программы, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок, предполагает самомотивацию спортсмена наивысшую цель своих занятий - достижение высокого спортивного результата. Для этого необходима серьезная физическая работа и мотивация, психологический настрой. Занятия всестилевым каратэ предъявляют к спортсменам специфические требования и оказывают комплексное воздействие на их организм. Особое влияние занятия всестилевым каратэ оказывают на воспитание личности, умений преодолевать свои слабости и недостатки.

В основе формирования спортивного мастерства лежит изучение правильной техники и тактики. Тактическое мастерство в значительной степени зависит от уровня владения техникой, от правильности и прочности усвоенных навыков технических действий. Поэтому в основе

функционирования всестилевого каратэ как одной из систем физической культуры и спорта является техническая подготовка и тактика использования этой техники.

Перед спортсменами традиционно ставятся цели физического воспитания, подготовки к рукопашному бою и совершенствования сознания, что требует дисциплины, настойчивости, самоконтроля, соблюдения этикета, понимания соотношения между успехом и необходимыми для его достижения усилиями. Всестилевое каратэ является тандемом гибкости и силы. Без крепких и эластичных суставов, кровеносных сосудов и мышечной системы спортсмен не имеет шансов на победу, поэтому тщательным образом отрабатывается техника падения и самостраховки. Дыхательная система и общая выносливость развивается с помощью бега на длинные дистанции и подвижными играми. Технические действия отрабатывают на манекене, а затем и в работе с партнером.

В тренировочных схватках оттачивается техника и развивается специальная выносливость. Выносливость играет большую роль. Силу развивают на снарядах (перекладина, брус), а также работой с отягощениями (рекомендуются – приседания, становая тяга, жимы штанги лежа/стоя), без отягощения (отжимание от пола), работа со жгутом.

Всестилевое каратэ хорошо развивает выносливость, способность быстро и точно мыслить, необыкновенно интенсивно шлифует человеческие качества. Разгадать замысел противника, быстро оценить обстановку, принять решение – все это в доли секунды, ведь схватка протекает бурно и обстановка меняется быстро, а для этого нужна мгновенная реакция и сообразительность.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование с целью ориентирования их на занятия всестилевым каратэ;
- б) отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ;
- в) просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных сборах и спортивных соревнованиях.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по всестилевому каратэ

Структура многолетней спортивной подготовки

Многолетняя спортивная подготовка спортсмена по Программе рассчитана на **8 лет** учебно-тренировочных занятий и состоит из прохождения следующих **этапов**:

этапа начальной подготовки (ЭНП) – 1-3 год подготовки,

учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) (УТЭ) – 1-5 годы подготовки.

Разряды и спортивные звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой всероссийской спортивной классификации. Обычно этапам подготовки соответствуют следующие уровни мастерства спортсменов:

- этапу начальной подготовки соответствуют новички, спортсмены без разрядов;
- тренировочному этапу соответствуют III, II, I юношеский, III, II и I спортивные разряды.

Допускается непоследовательный переход спортсмена с этапа на этап при условии выполнения требований к зачислению на этап спортивной подготовки (п. 3.3 данной Программы).

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

приложение № 1 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10

Комплектование групп

1. Минимальная наполняемость групп определена федеральным стандартом и данным разделом Программы.
2. Максимальный численный состав групп для организации занятий на отдельных этапах Программы не должен превышать двукратного минимального количества, утвержденного данной программой и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».
3. Комплектование групп осуществляется в соответствии с возрастными и гендерными особенностями спортсменов. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий со спортсменами разных годов обучения, при условии, если:
 - не превышена единовременная пропускная способность зала;
 - разница в уровне спортивного мастерства обучающихся не превышает двух спортивных разрядов (званий).
4. Перевод спортсменов в группу следующего года обучения, этапа спортивной подготовки проводится на основании выполнения контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки (пп. 3.3. данной Программы).
5. Если на одном из этапов спортивной подготовки результаты обучения по Программе не соответствуют установленным требованиям Программы (по уровню спортивного мастерства, результатам участия в соревнованиях, выполнению контрольно-переводных нормативов), прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.
6. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, по заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, при условии реализации в Учреждении дополнительной общеразвивающей программы по всестилевому каратэ, может быть осуществлен перевод такого обучающегося на обучение на спортивно-оздоровительном этапе общеразвивающей программы.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный процесс по данной Программе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на **52 недели**.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса.

приложение № 2 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	14-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики периода и задач этапа подготовки.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Программы.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (1 час = 60 минут) и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

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

Минимальный объем соревновательной деятельности определен п.2.3. данной Программы.

Структура годичного цикла

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: **микроциклы, мезоциклы и макроциклы**.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Планирование микроциклов. Микроцикл состоит из нескольких тренировочных дней, которые составляют относительно самостоятельный повторяющийся фрагмент тренировочного процесса. Можно выделить два подхода к планированию микроциклов: традиционный и нетрадиционный.

Традиционные микроциклы

Такие микроциклы охватывают недельный срок с учетом режима трудовой и тренировочной деятельности спортсмена. Различают **четыре разновидности традиционных микроциклов:**

Собственно-тренировочные микроциклы подразделяются в зависимости от направленности тренировочной нагрузки на общеподготовительные и специально-подготовительные, а в зависимости от величины и динамики нагрузки – на ординарные и ударные.

Подводящие микроциклы по своему содержанию частично моделируют соревновательную обстановку (режим, программу соревнований и т.д.) и направлены на неуклонное повышение специальной работоспособности спортсменов.

Соревновательные микроциклы полностью копируют условия соревнований (самостоятельная разминка, наличие судей, зрителей, руководящего персонала и т.д.). В ходе таких микроциклов устраиваются прикидки с целью окончательного комплектования состава команды.

Восстановительные микроциклы (послесоревновательные или разгрузочные) имеют целью восстановить частично утраченную на соревнованиях работоспособность спортсменов. Величина нагрузок в таких микроциклах резко снижается, а направленность нагрузок становится контрастной по сравнению с собственно-тренировочными, подводящими и соревновательными микроциклами тренировки.

Направленность и нагрузочность тренировочных дней в микроцикле могут чередоваться различно. Для нахождения рационального соотношения между процессами утомления и восстановления следует оптимально чередовать нагрузки различной направленности и обеспечить тем самым необходимый диапазон функциональных и психических адаптаций организма спортсмена.

Научные исследования показали, что:

- ритм физиологических процессов в течение 8-14 календарных дней тренировки характеризуется 4-7 дневным подъемом интенсивности обменных процессов у спортсменов и улучшение их двигательных возможностей, которые затем сменяются таким же 4-7 дневным ухудшением этих показателей. Амплитуда между максимальными и минимальными показателями работоспособности достигает 16%;
- использование занятий избирательной направленности с разнообразной программой позволяет улучшить суммарную величину нагрузки микроцикла на 15-25% по сравнению с применением занятий с однообразной программой;
- после занятий с большими нагрузками, направленными на совершенствование скоростных возможностей, скоростные качества у квалифицированных спортсменов восстанавливаются через 60-70 ч, тогда как аэробная работоспособность – через 26-28 ч, а анаэробная – через 10-14ч;
- после больших анаэробных нагрузок быстрее всего восстанавливается аэробная работоспособность (через 9-11 ч), затем – скоростные возможности (через 27-30 ч), анаэробные функции (через 50-60 ч);
- после больших аэробных нагрузок первыми восстанавливаются скоростные качества (через 7-9 ч), затем - анаэробная работоспособность (через 38-40 ч), и последними – аэробные возможности (через 78-82 ч);
- спортсмены удовлетворительно переносят несколько занятий с большими нагрузками, накладывающимися на фазу выраженного утомления, лишь в том случае, когда чередуются контрастные по направленности тренировочные занятия;
- увеличение общего количества занятий в микроцикле и как следствие – суммарной величины нагрузки микроцикла не должно идти за счет снижения количества занятий с большими нагрузками.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо,

чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Годовой цикл подготовки по Программе делится на **6 мезоциклов**:

- 1 -подготовительный мезоцикл (сентябрь),
- 2 -нагрузочный мезоцикл (октябрь-декабрь),
- 3 -малый восстановительный мезоцикл (январь),
- 4 -основной соревновательный мезоцикл (февраль-апрель),
- 5 -малый соревновательный мезоцикл (май-июнь),
- 6 -большой восстановительный мезоцикл (июль-август).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и всестилевом каратэ в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Годичный макроцикл во всестилевом каратэ состоит из **трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного**.

Подготовительный период (период подготовки) подразделяется на два этапа:

Подготовительный этап (базовый)

Основная задача этого периода – повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель).

Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами. Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

Соревновательный период(период основных соревнований)

Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях.

Соревновательный период делится на два этапа:

- 1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.
- 2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:
 - восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
 - дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;
 - создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
 - моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности;
 - обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат.

Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов.

Каждый период очередного годичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годичного цикла.

Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. В этот период подготовки имеет важное значение изучение техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход освоения двигательных действий позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала всестилевого каратэ.

На тренировочном этапе (этап спортивной специализации) годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов групп выше 2-х лет подготовки в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

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

Тренировочный процесс по данной Программе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на **52 недели**.

При реализации Программы используются следующие **формы обучения**:

-очная;

-очная с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Основными формами занятий для реализации Программы и осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые и индивидуальные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования и физкультурные и спортивные мероприятия;
- занятия-видеопросмотры (аналитические тренинги) и психологические тренинги;
- итоговые тестовые занятия (сдача контрольно-переводных нормативов).

Для реализации данной Программы применимы разные классификации **форм организации обучения**:

1) по общности осваиваемого обучающимися содержания:

- фронтальные,
- нефронтальные.

2) исходя из структур общения людей в событийных ситуациях:

- индивидуально-опосредованная форма обучения (индивидуальная форма работы с учебным материалом),
- парная форма организации обучения (актуальна для данной Программы при отработке контактных приемов);
- групповая форма обучения.

В группе могут быть разные структуры взаимодействия участников: «один говорит, делает, а остальные – слушают, наблюдают»; «каждый общается по очереди с каждым».

При этом, находящиеся рядом и делающие автономную индивидуальную работу группу не представляют.

-коллективная форма организации обучения.

3) по классической эмпирической классификации:

- фронтальная,
- групповая,
- индивидуальная форма организации обучения.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Индивидуальное планирование осуществляется на основе следующих методических положений:

1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется из года в год, увеличивается удельный вес объема специальной физической подготовки (СФП) (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств общей физической подготовки (ОФП);

3) непрерывное совершенствование спортивной техники;

- 4) соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление, как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Самостоятельная работа спортсменов проходит по индивидуальным планам, в том числе в период отпусков и командировок тренера, каникулярного периода спортсменов.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки предполагает обязательную соревновательную деятельность.

Планируемые показатели соревновательной деятельности

Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе понимается участие в спортивных соревнованиях по восточному каратэ. Целью участия в соревнованиях является победа над соперниками с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревнования, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть иными (проходящими согласно тренировочному плану), **контрольными** (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки каратиста и (или) его положения в рейтинге иных каратистов группы), **отборочными** (для дальнейшего участия в официальных соревнованиях по восточному каратэ), **основными** (официальные соревнования по восточному каратэ различного уровня). Минимальный объем соревновательной нагрузки представлен в следующей таблице:

приложение № 4 к Федеральному стандарту спортивной
подготовки по виду спорта «восточное каратэ»

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях по восточному каратэ

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации правилам вида спорта «восточное каратэ»;

-наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Направление обучающегося на спортивные соревнования осуществляется приказом директора Учреждения на основании утвержденного в Учреждении плана физкультурных и спортивных мероприятий на год, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных

соревнованиях.

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

Примерный план учебно-тренировочных занятий по этапам и годам обучения для реализации данной Программы

Количество часов, наполняемость групп по этапам и годам обучения	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап спортивного совершенствования
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка, часов						
	6	8	12	14	16	20	
	Максимальная продолжительность учебно-тренировочного занятия, часов						
	2		3			4	
	Наполняемость групп, человек						
	12-24		8-16	10-20		3-6	
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (разделы программы)	1 год	2 год	1-2 год	3 год	4 год	1-2 год
					ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадзю-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»		
1. Общая физическая подготовка (%)	152 (48,7%)	178 (42,8%)	216 (34,6%)	200 (27,4%)	180 (21,6%)	170 (16,3%)	
2. Специальная физическая подготовка(%)	52 (16,7%)	80 (19,2%)	130 (20,8%)	130 (18%)	160 (19,2%)	168 (16,2%)	
3. Участие в соревнованиях (%)	-	-	26 (4,2%)	30 (4,1%)	52 (6,3%)	84 (8,1%)	
4. Техническая подготовка (%)	78 (25%)	116 (27,9%)	158 (25,3%)	282 (38,7%)	316 (38%)	406 (39%)	
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)	24 (7,7%)	34 (8,2%)	64 (10,3%)	54 (7,4%)	80 (9,6%)	118 (11,4%)	
6. Инструкторская и судейская практика(%)	-	-	12 (1,9%)	14 (1,9%)	30 (3,6%)	46 (4,4%)	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6 (1,9%)	8 (1,9%)	18 (2,9%)	18 (2,5%)	14 (1,7%)	48 (4,6%)	
Итого часов за год	312	416	624	728	832	1040	

Годовой учебно-тренировочный план формируется в соответствии с требованиями к соотношению видов деятельности в спортивной подготовке.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре
учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	21-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-22	19-23	16-20
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	4-5	6-7	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	38-48	38-48	38-48	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-11	5-11	7-15	9-15	10-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6

Характеристика видов спортивной подготовки и иных мероприятий (разделов программы)

1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма спортсмена, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки во всестилевом каратэ. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Примерный программный материал по ОФП.

1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

- варианты ходьбы, бега;
- построения и перестроения в шеренге и колонне;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа, в упоре;
- варианты подтягиваний из виса;
- приседания, наклоны, круговые движения различными частями тела;
- варианты прыжков на ногах (на двух, на одной, в приседе, из приседа и т. п.);
- лазанье по канату;
- упражнения с предметами, отягощениями (гантели, гири, мячи)

2) Упражнения легкой атлетики:

- бег на 20, 30, 60, 100, 200, 400, 800 метров;
- кроссовый бег 1000 — 5000 метров;
- прыжки в длину с места

3) Упражнения акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, голове

4) Спортивные игры (по упрощенным правилам): футбол, ручной мяч, баскетбол.

5) Подвижные игры и эстафеты.

2. Специальная физическая подготовка

Система координационных и кондиционных упражнений каратиста. Схватки на технику, на тактику. Схватки на развитие специальных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости). Схватки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности).

Схватки без сопротивления с партнерами различного веса. Схватки с более сильным или слабым партнером. Игровые схватки. Продолжительные тренировочные схватки (10-20 мин.). Схватки со сменой партнеров. Схватки с опережением. Схватки на гибкость в определенном исходном положении. Схватки на ловкость.

Основные упражнения для развития специальной силы.

Общая сила зависит от физиологического поперечника мышц, качественного состава мышц и особенностей протекания нервных процессов.

Специальная сила – способность получать оцениваемый положительно результат деятельности с наименьшим напряжением мышц или с минимальной суммарной затратой энергии.

Как правило, результат деятельности в этом случае достигается не столько за счет собственной мышечной силы, сколько за счет использования других сил.

Так, если каратист при выполнении броска помимо силы сокращения мышц использует силу тяжести собственного тела, приложенную в направлении броска, то сила воздействия на тело противника значительно увеличивается. Но помимо силы тяжести для броска может быть использована сила инерции, сила сокращения мышц противника и сила тяжести его тела.

Развитие умения использовать дополнительные силы необходимо каратисту. В тоже время увлекаться развитием способности использовать только дополнительные силы не следует. Нужно развивать и силу мышц. При встречах на соревнованиях спортсменов, равных по мастерству в использовании «дополнительных» сил, решающим может оказаться сила собственных мышц.

Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются схватки.

Для развития способности применять силу в поединке можно рекомендовать следующие разновидности схваток:

1. схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2. схватки «игрового характера»;
3. схватки на броски с падением;
4. схватки на использование усилий партнера;
5. схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
6. схватки на сохранение статических положений;
7. выполнение бросков «с разбега»;
8. схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Основные упражнения для развития специальной выносливости.

Под выносливостью в широком смысле понимают способность переносить неблагоприятные воздействия на организм.

Общая выносливость – как физическое качество, это способность организма спортсмена переносить воздействие на него высоких физических нагрузок.

Специальная выносливость – способность каратиста добиваться результата с наименьшей затратой энергии (не уставая). Чем выше результат и меньше времени затрачивает на это спортсмен, тем выше показатель его специальной выносливости.

Опытный каратист может проявить большую выносливость в поединке, чем новичок, хотя последний может быть лучше физически развит.

Повышение функциональных возможностей каратиста – только одна сторона, обеспечивающая его высокую работоспособность. Вторая, не менее важная сторона – экономичность деятельности, т.е. снижение уровня утомления при сохранении нужного уровня работоспособности. Каратист, который при выполнении приемов, защит и других действий затрачивает меньше усилий, чем его противник, сможет более длительный срок переносить ту нагрузку, которая сопутствует схватке и более длительный срок противостоять утомлению.

Чтобы совершенствовать способность спортсмена выполнять работу более экономно, применяются следующие методы:

1. метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности;
2. метод ведения поединка уставшего со «свежими» соперниками;
3. схватки с заданием утомить противника;
4. схватки на более короткое время до чистой победы

Основные упражнения для развития специальной быстроты.

Общая быстрота – способность выполнять движения с большой скоростью. Измеряется быстрота временем выполнения законченного действия.

Специальная быстрота – способность каратиста достигать результата деятельности при минимальной скорости движений.

Минимальная скорость движения каратиста чаще всего субъективна. Для соперника она может быть максимальной. В тоже время способность выполнять приемы медленно и с высоким результатом – показатель степени развития специальной быстроты, и одновременно – показатель мастерства.

Совершенствование выполнения технических действий позволяет увеличить быстроту движений каратиста. Уменьшение времени выполнения действия идет за счет:

1. *изменения последовательности выполнения элементов технического действия;*
2. *сложения скоростей движения;*
3. *сложения сил;*
4. *уменьшения пути движения;*
5. *уменьшения момента инерции;*
6. *уменьшения плеча рычага.*

Основные упражнения для развития специальной ловкости.

Ловкость – это способность быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.

Специальная ловкость – способность выполнять результативно минимальное количество действий, добиваться результата минимальным количеством приемов.

Ловкость как способность решать новые двигательные задачи в процессе поединка может быть наиболее эффективна в том случае, когда спортсмен имеет заранее известный ответ на каждую возникающую двигательную задачу.

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

Создание во время тренировки таких ситуаций, когда каратист вынужден самостоятельно решать двигательную задачу (выполнить прием защиты, добиться преимущества или победы).

Научить спортсмена самостоятельно решать двигательные задачи в процессе схватки можно следующими методами:

1. *подбором разнообразных противников (по телосложению, технике, тактике, стойке, захвату, весу, физической подготовке, квалификации, волевым качествам, и другим способностям).*
2. *проведением схваток на различных коврах (жестком, мягком, большом, маленьком, скользком, неровном и ровном, без обкладных матов и с обкладными и т.д.)*
3. *решением конкретных задач (выполнить определенный прием, защитные действия, только атаковать, добиться победы в определенное время, обмануть противника, подавить противника, маневрировать и т.д.);*
4. *проведением схватки в необычных условиях (другой климат, необъективные зрители и судьи, сложное турнирное положение после снижения веса, другой часовой пояс, яркое или недостаточное освещение, музыкальное сопровождение, сильный шум и т.д.)*

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях каратисту не встречалось нерешенных во время тренировок задач, тогда он покажет высокую ловкость.

Основные упражнения для развития специальной гибкости.

Общая гибкость – это способность совершать движения с возможно большой амплитудой.

Специальная гибкость – способность успешно (результативно) выполнять действия с минимальной амплитудой.

Большая амплитуда движений суставов позволяет каратисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными. Так, например, выполнение броска зацепом изнутри или подхватом изнутри с амплитудой большей чем амплитуда движения ноги противника при защите, приводит к тому, что тяга за ногу вызывает отрыв и другой ноги от ковра. Это происходит потому, что нога противника, доведенная до предела своей подвижности, при дальнейшей тяге за нее передает тягу на другую ногу, что вызывает отрыв ее от ковра и, как следствие этого, - падение.

Если амплитуда движения атакующего меньше, чем амплитуда движения противника для защиты, то защита будет успешной.

Каратист, выполняя действия атаки и защиты, стремиться добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас

гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

Создавать резерв гибкости в поединке при выполнении приемов и защит можно:

1. *изменяя исходное положение;*
2. *изменяя захваты;*
3. *изменяя положение противника;*
4. *снижая амплитуду движений частей тела (гибкость) противника;*
5. *изменяя точку приложения усилия;*
6. *изменяя структуру движения.*

3. Спортивные соревнования

Соревновательная деятельность – важная составляющая Программы, инструмент, позволяющий определить результаты освоения программы на практике, участвуя в соревнованиях различного уровня.

В соответствии с годом и этапом подготовки, требованиями федерального стандарта обеспечивается участие спортсменов, обучающихся по Программе в контрольных, отборочных и основных соревнованиях: муниципальные, региональные, межрегиональные соревнования по всестилевому каратэ; всероссийские и международные соревнования по всестилевому каратэ.

Проводится знакомство с правилами вида спорта «Всестилевое каратэ», особенностями организации и проведения соревнований по виду спорта.

В рамках данного раздела изучается понятие «противоправное влияние на результаты участия в спортивных соревнованиях». В соответствии с законодательными требованиями определяется запрет на участие в азартных играх в букмекерских конторах и тотализаторах путем заключения пари на результаты официальных детско-юношеских спортивных соревнований, а также ответственность спортсменов и тренера-преподавателя за противоправное влияние на результаты официальных спортивных соревнований.

4. Техническая подготовка

Техническое мастерство в каратэ определяется запасом знаний, умений и навыков, позволяющий точно выполнять задуманный план, а в случае отклонения от него – быстро оценить ситуацию и находить правильное решение.

Основное содержание раздела программы техническая подготовка

Понятие о бросках и ударах. Характеристика ударов руками, ногами. Требования к ударам. Зачетные зоны.

Биомеханические основы построения и проведения приемов. Равновесие, угол устойчивости, использование веса, силы инерции, сопротивления противника, рычагов. Биомеханическая характеристика бросков. Усилия и их направления, использование усилий противника.

Запрещенные действия и их описание. Защитные действия. Характеристика защит от бросков ударов.

Терминология всестилевого каратэ.

Требования к терминам: краткость, четкость, грамотность. Термины: техника, прием, защита, ответный прием, правая стойка, левая стойка, фронтальная стойка, низкая стойка, высокая стойка, лежа, бросок.

Стенография техники всестилевого каратэ. Обозначение захватов, передвижений, стойки каждого приема, защит и комбинаций. Ведение протокола схватки, тренировочного занятия. Обработка и анализ проведенных наблюдений.

Пути увеличения эффективности приемов. Способы совершенствования в приемах. Параметры техники (активность, эффективность, результативность, вариативность, разносторонность).

Определение тактики. Виды тактики: наступательная, оборонительная, сочетание наступательной и оборонительной. Содержание этапов процесса становления тактики (сбор информации, анализ обстановки, принятие решения, реализация).

Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование.

Тактическая подготовка каратиста. Умение выбирать и создавать удобное положение для нападения. Использование дистанции и положения противника для подготовки нападения. Умение

добиться нужного положения. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы.

Тактика выступления в соревнованиях. Система проведения соревнований. Масштаб соревнований. Цели и задачи соревнований.

Особенности командных соревнований.

Тактика ведения схватки: составление тактического плана ведения схватки с учетом условий соревнований, подготовленности соперников и своих возможностей, корректирование плана, реализация плана.

Тактика проведения технических действий (захватов, ударов, приемов, защит). Тактические действия при подготовке бросков и ударов: выведение из равновесия, маневрирование, сковывание, вызов, угроза.

Взаимосвязь техники и тактики в подготовке и совершенствовании мастерства.

5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Средствами тактики являются все технические приемы и способы их выполнения, формами тактики – индивидуальные действия в процессе поединка, *видами тактики – атакующая, оборонительная и контратакующая тактика.*

В каратэ *сложность тактических действий поединка определяется:*

- противодействием соперника, умышленно создающего трудности в восприятии его действия их большим разнообразием;
- дефицитом времени и пространства, а также недостатка необходимой информации о возможностях противника;
- маскировкой соперником своих действительных намерений;
- неопределенностью момента начала действий.

Тактическая подготовка включает в себя:

- изучение технического арсенала в тренировочном процессе;
- анализ тактики выдающихся спортсменов по результатам наблюдений в процессе соревнований;
- изучение кино и видеоматериалов, специальной литературы;
- идеомоторные упражнения по применению тех или иных технических приемов в различных ситуациях;
- беседы со спортсменами высокого класса;
- личный опыт.

Предварительная оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических качеств (рост, масса тела, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроя. В процессе поединка противник показывает свой технико-тактический арсенал, способ ведения и умение контролировать удары, концентрировать внимание и расслабляться. Всё это позволяет сделать технико-тактические выводы.

Огромное значение в поединке имеет умение передвигаться и маневрировать на месте. Спортсмен, постоянно находясь в движении за счет легкой работы ног, корпуса и рук (в любом сочетании), начинает удар значительно резче и неожиданнее для противника, чем из статистической позиции, такие движения позволяют переходить к финтованию. Нельзя постоянно двигаться прямолинейно, это облегчает сопернику подготовку успешной атаки или контратаки, необходимо особенно при отходах двигаться по кривой.

Чтобы избежать атаки соперника уходом в сторону, надо начинать движение ухода в последний момент, когда удар противника почти дойдет до цели. При этом передвигается сначала та нога, которая ближе к направлению выбранного движения, а для того, чтобы сделать это быстро, необходимо голову и тело за миг до начала движения подать в сторону отхода. Это увеличит эффективность защиты.

Чаще всего уход в сторону осуществляется от прямых ударов сзади расположенной руки или ноги соперника, при этом надо быть готовым к боковым ударам соперника в сторону отхода. При

ударах «передней» рукой или ногой целесообразен отход вдоль линии удара. Между атаками и контратаками в поединке двигаются, как правило, мягко, «текуче», расслабленно, используя эти моменты для восстановления сил и для подготовки последующих действий.

В атаке целесообразно использовать те конечности, которые наиболее реально позволяют произвести удар по уязвимым точкам соперника, постоянно выбирая дистанцию, с которой возможно нанесение того или иного поражающего удара.

При всей динамичности движений они всегда связаны с поддержанием относительно устойчивого положения тела – равновесия. Равновесие – и свое и соперника – должно быть постоянно под контролем, и, если вы заметили, что соперник потерял устойчивость, то немедленно атакуйте его.

Часто во время поединка спортсмены сильно напряжены. Это является следствием недостаточного овладения техническими приемами или форсирования действий за счет волевых усилий. Бесполезное напряжение мышц действует как тормоз. Во всех возможных ситуациях надо тренировать ощущение расслабленности, прим это мышцы сокращаются быстрее.

В поединке вырабатывается привычка постоянно удерживать внимание на сопернике, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение отвлекать противника, использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки. Если видно, что при угрозе противник закрывает глаза, то нужно спровоцировать это и использовать момент мигания для нанесения удара.

Поле зрения увеличивается с отдалением противника. В поединке легче проследить работу ног, чем рук, так как ногами бьют с более дальних дистанций и медленней, чем руками. При этом необходимо иметь в виду, что у человека реакция при периферическом зрении быстрее, чем прямом.

При ведении борьбы на длинной и средних дистанциях взгляд целесообразно сосредоточить (но без напряжения лицевых мышц) на уровне линии плеч, у основания шеи противника, а на ближней дистанции – в области солнечного сплетения.

Ничто так не дезориентирует противника, как разнообразие в атаке и обороне. В атаке можно применять только те технические действия, которые хорошо отработаны. Движения должны быть максимально рациональны, т.е. просты и эффективны.

Под финтами понимают ложные и обманные удары, разнообразные движения корпусом, разрыв или сохранение дистанции, ложные замирания и т.д. Финты применяются с целью отвлечь внимание противника и заставить его «раскрыться». Перед финтом желательно провести ряд реальных атак для того, чтобы соперник поверил обманному движению. Существенными элементами финтования являются скорость, разнообразие, точность, а в атаке следующие после финтами действия и их боевые характеристики (точность, быстрота, мощь и достаточность). Очень эффективны финты, когда одновременно с разрывом дистанции изменяется стойка. «Финты» глазами, как правило, проводятся одновременно с обманными движениями руками, ногами, туловищем. «Финты» глазами делаю по принципу: «посмотрел вниз – ударил вверх» чтобы обеспечить внезапность, то есть смотри туда, куда не думаешь наносить удары и так далее.

Защита в поединке является важным элементом тактических действий. Технический арсенал защитных действий достаточно богат: блоки руками (кистью, предплечьем, локтем, плечом), блоки ногами (ступней, голенью, коленом, бедром), вращения, стоп-удары, нырки, уходы, маневрирование, прием ударов.

Все блоки руками и ногами могут быть выполнены как жестко, так и мягко. Стоп-удары и прием ударов также могут быть выполнены как жестко, так и мягко. Жесткая блокировка руками или ногами предполагает проведение блока с силой, достаточной не только для остановки ударной части тела противника, но и для вызывания противника болевых ощущений, болевого шока или даже его травмирования, что может лишить его возможности атаковать или вести поединок. Это практически разновидность нападения.

Мягкая блокировка имеет целью не болевые ощущения при воздействии на атаковую поверхность противника, а её остановку или отклонение первоначальной траектории. Этот метод более оперативен, требует значительно меньше энергозатрат, может быть реализован практически из любого положения бойца, выполняется внутренней стороной кисти, запястьем, а также ногами.

Стоп-удары применяются для остановки противника в начальной фазе движения его корпуса при атаке. Выполняются, как правило, ногами (ступней), реже – руками (ладонью) с полной подачей

одноименного бедра (плеча) вперед. Они начинаются с резкого, но небольшого движения (наклона) корпуса в сторону противника. Применение стоп-ударов выгоднее для более высоких бойцов. Сильные стоп-удары представляют собой фактически один из вариантов контратаки.

Уклоны – это повороты, наклоны или отклонения корпуса и головы без перемещения в начальной стадии ступней для того, чтобы удар противника пошел мимо цели. Уклоны позволяют иногда одновременно с защитой выйти на удар на незащищенную зону противника и, как правило, уклоны выполняются вместе с блокировкой и с дальнейшей контратакой.

Нырки – это тип уклонов, выполняемый за счет сгибания-разгибания ног, как правило, без перемещения ступней, как один из видов защиты от круговых ударов рукой или ногой в верхний уровень.

Уходы – это избегание противника за счет передвижений. Уходы могут быть выполнены назад (прямо назад, назад в сторону, и то и другое может быть с вращением), в стороны (по прямой, в том числе с вращением), вперед в сторону (в том числе с вращением), вперед (иногда с вращением). Выполнение тех или иных уходов с вращением позволяет дезориентировать противника и заранее ослабить его возможный удар.

Маневрирование – это уходы с линии возможной атаки. В отличие от уходов он может выполняться не только от начинающейся атаки противника, но и превентивно (заранее), предупреждая атакующие действия. Маневрирование способно разрушать не только атаку, но и план атаки, так как для противника становится достаточно неопределенным само положение спортсмена. Маневрирование должно быть для противника случайным, непредсказуемым. Это достигается хорошей подвижностью («рваном ритме», в основном – с использованием коротких неравных шагов), хорошим владением корпусом, плечами, умением расслабляться-напрягаться и умением предугадывать действия противника.

Способы ведения поединка.

Тактика в целом может быть атакующей, контратакующей и оборонительной. Основным средством достижения победы над противником является атака. Момент начала атаки каратист выбирает сам или начинает её исходя из положения и действия противника (меняет стойку, возвращает после удара руку или ногу в исходное положение, теряет равновесие).

Простая атака состоит из одного атакующего движения или действия в совокупности (при необходимости) с одним из видов передвижений. Сложная атака состоит из двух и более атакующих движений или действий в совокупности (при необходимости) с комбинацией передвижений. Простую атаку целесообразно проводить впереди расположенной рукой или ногой, т.е. ударными частями тела, способными наиболее быстро достичь цели.

При атакующей тактике спортсмен «ведёт» противника сам определяет, когда начать атаку, постоянно контролирует поле боя, особенно его центр.

При контратакующей тактике момент атаки спортсмена, как правило, зависит от атаки противника и по времени находится «внутри» его атаки. Для успешных контратак необходимо обеспечить контроль средней зоны боя, не позволяя отеснять себя к его границам. При оборонительной тактике основная задача – измотать противника перемещениями, вынудить его наносить удары «в воздух».

Однако практически невозможно научиться грамотно маневрировать в поединке с техничным противником и профессионально применять тактические приемы, если постоянно не увеличивать свой технико-тактический арсенал. Поэтому рекомендуется даже простые удары после первичного закрепления техники нарабатывать на тактическом фоне и в условиях маневрирования.

К практическим методам овладения тактикой поединка относится тренировочный бой (спарринг). Его виды:

- тренировка без противника (атакующие связки, контратакующие связки, отработка техники обороны);
- тренировка с уловным противником («бой с тенью», тренировка на мешках);
- «обусловленная» тренировка с партнером (отработка в паре с партнером заранее оговоренных технических действий и связок);

- тренировка с противником (в целях повышения уровня тактической подготовленности спарринг проводится с партнерами, имеющими различный уровень технической и физической подготовленности, различный рост, массу, стиль ведения поединка и др.).

Теоретические знания являются неотъемлемой частью данной Программы. Изучение информации раздела происходит на протяжении всего срока реализации Программы и часто представляет собой часть занятия, логично вплетааясь в содержание тренировочного процесса.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

Основными задачами психологической подготовки является привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т. д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с юными каратистами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и другие.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание.

Так, в водной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие различных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю; в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует отметить, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсмена, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного каратиста. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки.

Важное значение имеет специальная **психологическая подготовка к соревнованиям**, которая предполагает получение информации об условиях предстоящих соревнований и основных противниках, об уровне тренированности спортсмена и особенностях его состояния на данном этапе подготовки, определение цели выступления; составление программы действий в предстоящих соревнованиях; стимуляция правильных личных и общественных мотивов участия в соревнованиях в соответствии с поставленной целью, воспитание уверенности в решении поставленных задач.

Непосредственная специальная психологическая подготовка в ходе соревнований включает психическую настройку и управление состоянием юного спортсмена перед соревновательным стартом: обеспечение готовности к проявлению максимальных усилий и воли в ходе состязаний в соответствии с заранее определенным тактическим планом. Эффективная подготовка к соревнованиям

связана с концентрацией внимания на основных для всестилевого каратэ двигательных действиях, мыслях, ощущениях, с отвлечением от посторонних факторов.

Поэтому тренер проводит целенаправленную и кропотливую работу: вместе с учеником тщательно изучает основных конкурентов, особенности их техники и тактики, сильные и слабые стороны; знакомит ученика с местом соревнования, условиями для разминки. В результате юный спортсмен оказывается хорошо подготовленным к той обстановке, в которой ему придется соревноваться. Он сможет сконцентрировать свое внимание не на внешних факторах, а на регулировании своего внутреннего состояния.

Психологическая подготовка спортсменов строится на правильно выбранной мотивации их деятельности, на примерах великих спортсменов и героев страны прошлых лет, на личном примере наставника с использованием комплекса заданий, связанных с преодолением существенных для спортсмена нагрузок. Психологическая подготовка призвана мобилизовать спортсмена для выполнения важной и объёмной работы и должна быть чётко соотнесена с его возможностями.

При подготовке спортсменов по всестилевому каратэ важным аспектом является **психофизическая подготовка**, представляющая собой комплекс упражнений, позволяющих тренировать психику и вместе с этим развивать физические качества спортсмена. Программой устанавливается комплекс действий и приемов, осуществляемых в условиях тренировок и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена:

- уверенность в своих действиях, четкое представление о своих возможностях и способность предельно мобилизовать их в условиях соревновательной борьбы;
- развитая способность к проявлению волевых качеств;
- устойчивость спортсмена к стрессовым ситуациям тренировочной и соревновательной деятельности.

В современном спорте деятельность спортсмена сопряжена многолетними и крайне интенсивными воздействиями стрессового характера, предельным напряжением психофизических сил. Все это не может не сказаться на состоянии здоровья. Спортивно-медицинская практика подтверждает, что за последние 20–30 лет значительно возросло количество случаев внезапных смертей, серьёзных травм и отклонений в состоянии здоровья спортсменов. Общепринято считается, что соревновательный процесс является одним из самых сильных стрессорных воздействий в жизни спортсменов. Подверженность стрессовым воздействиям формируется у лиц определенными психофизиологическими особенностями. Стрессогенные расстройства функционального состояния в спортивной практике изучены не достаточно и в ещё меньшей степени они учитываются при составлении программ охранных и восстановительных мероприятий. В этой связи разработка новых подходов организации оздоровительно-профилактической помощи спортсменам (с учетом специфичности их вида деятельности) может внести весомый вклад в сохранение здоровья спортсменов.

Примерные темы теоретической, психологической подготовки:

Физическая культура и спорт в Российской Федерации, Пензенской области.

Краткий обзор развития всестилевого каратэ в России.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль. Предупреждение травм.

Массаж, самомассаж. Правила оказания первой помощи.

Основы техники и тактики всестилевого каратэ. Атакующие и оборонительные действия. Передвижения.

Общая и специальная физическая подготовка, основы методики подготовки каратиста. Планирование тренировок.

Противодействие допингу в спорте.

Психологическая подготовка спортсмена. Морально-волевой облик спортсмена.

Правила соревнований по вестилевому каратэ. Организация и проведение соревнований.

Судейство соревнований по вестилевому каратэ.

6. Инструкторская и судейская практика

Изучаются требования к проведению учебно-тренировочного занятия. Этапы учебно-тренировочного занятия. Организация и проведение разминки/заминки, части тренировочного занятия под контролем тренера-преподавателя.

Требования к присвоению судейской категории. Организация судейской деятельности на соревнованиях по вестилевому каратэ различного уровня. Организуется наблюдение за проведением участие в проведении соревнований внутри групп, между группами, квалификационных и городских (муниципальных) соревнований.

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинские мероприятия

К лицам, проходящим спортивную подготовку, в соответствии с реализуемой Программой спортивной подготовки предъявляются медицинские требования.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта вестилевое каратэ. Необходимым условием тренировочной и соревновательной деятельности является наличие страхового полиса от несчастных случаев.

Медицинские исследования и педагогические рекомендации:

- оценить спортивную форму человека, его готовность к физическим нагрузкам;
- выявить наличие сопутствующих заболеваний, препятствующих достижению хороших результатов;

- подобрать оптимальный уровень нагрузок и режим тренировок;
- определить факторы риска возникновения на фоне физических нагрузок патологических состояний, в том числе угрожающих жизни – тромбозов, инфарктов, инсультов и т.д.
- дать рекомендации по поддержанию здоровья спортсмена, оптимизации питания с целью достижения высоких результатов.

В целях предупреждения нарушения здоровья у занимающихся предусматриваются следующие мероприятия:

- диспансерное обследование не менее 1 раза в год;
- дополнительный медицинский осмотр перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы;
- контроль за использованием спортсменами фармакологических средств.

Медико-биологические, восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия обычно подразделяются на педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления

Основными являются педагогические средства, обеспечивающие эффективное протекание восстановительных процессов за счет рационального планирования учебно-тренировочного процесса, включающего оптимальное сочетание нагрузки и отдыха в микро-, мезо- и макроциклах, волнообразность и вариативность нагрузок, широкое использование переключений на другие виды деятельности, введение разгрузочных, адаптационных и восстановительных микроциклов, индивидуализацию средств и методов подготовки и многое другое.

Рекомендуются следующие основные направления применения педагогических средств восстановления.

1. **Рациональное планирование учебно-тренировочного процесса** с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.
2. **Оптимальная организация и программирование тренировок** в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
3. **Правильное сочетание** в тренировочном процессе **общих и специальных средств** подготовки.
4. **Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами** после напряженных тренировок и соревнований.
5. **Рациональное сочетание** в учебно-тренировочном процессе **различных микроциклов**: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
6. **Оптимальное планирование тренировок в микроциклах** с обеспечением необходимой вариативности тренировочных нагрузок, периодов пассивного и активного отдыха, применения эффективных восстановительных средств и методов.
7. **Обязательное использование** после напряженных соревнований или соревновательного периода **специальных восстановительных циклов** с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
8. **Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль** за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.
9. Важным педагогическим средством стимуляции восстановительных процессов является **правильное построение учебно-тренировочного занятия**. При этом следует соблюдать следующие основные положения:
 - выполнение полноценной разминки перед тренировкой, что не только обеспечивает быструю вработываемость и настройку организма на предстоящую работу, но и создает условия для оптимального развития физиологических и психических процессов. А это, в свою очередь, способствует более эффективному восстановлению организма между отдельными сериями упражнений в процессе тренировки;
 - выполнение упражнений для активного отдыха в интервалах между тренировочными нагрузками на одном занятии;
 - использование пассивного отдыха в состоянии полного расслабления в оптимальной позе;
 - выполнение упражнений в расслаблении в интервалах между тренировочными нагрузками и после занятий;
 - применение упражнений и специальных средств с целью создания положительного эмоционального фона для последующего выполнения основной тренировочной работы на более высоком уровне, что обеспечивает и более активное восстановление;
 - выполнение индивидуально подобранных упражнений для заключительной части тренировки (заминки). Постепенный выход из больших нагрузок - эффективное средство для активного развертывания восстановительных процессов после тренировки. При этом рекомендуется применять в течение 10-15 мин бег в невысоком темпе (ЧСС - 105-120 уд/мин) и комплекс специальных упражнений;
 - после тренировочного занятия обязательно выполняются восстановительные упражнения.

Психологические средства восстановления

Психологические средства и методы восстановления в последнее время получают все большее распространение. Они направлены на снижение уровня нервно-психической напряженности и утомления в наиболее трудные периоды тренировки, в ответственных соревнованиях и включают приемы психопрофилактики, психотерапии и психогигиены, такие как: внушение, аутогенная и психорегулирующая тренировка, сон-отдых, приемы мышечной релаксации и пр. Немаловажное значение имеет создание благоприятного психологического фона в коллективе как в условиях тренировок и соревнований, так и в быту и на отдыхе. Восстановительные средства рекомендуется

использовать в комплексе, причем воздействия глобального характера должны предшествовать локальным. При планировании восстановительных комплексов следует иметь в виду, что эффективность одних и тех же процедур при многократном использовании значительно снижается, поэтому рекомендуется чередовать их таким образом, чтобы они повторялись в недельном цикле не менее двух-трех раз. Восстановительные мероприятия проводятся главным образом в двух случаях: в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности к следующей схватке, дню соревнований в повседневном учебно-тренировочном процессе, как для совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), так и для повышения эффективности тренировочной работы.

В систему психологической подготовки входят не только **средства** собственного **воздействия** на поведение и деятельность спортсмена, но и **методы психодиагностики**, включающие изучение специальных способностей, анализ особенностей личности, психодинамического статуса спортсмена, контроль за его текущим состоянием, изучение социально-психологической структуры малой группы (команды). Под психологической подготовкой подразумевается процесс трансформации потенциальных психологических возможностей спортсмена или команды в объективный результат соревнований. Психологическая подготовка представляет собой или воздействие на спортсмена со стороны тренера, психолога, других специалистов (так называемая гетерорегуляция), или самостоятельные воздействия (ауторегуляция).

Среди **средств психической регуляции** наиболее эффективны следующие:

1. **Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация** (занижение возможностей соперников), **формирование «внутренних опор»** (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), **рационализация** (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), **сублимация** (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), **десенсибилизация** (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).
2. **Комплексные методы релаксации и мобилизации** в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
3. **Аппаратурные средства воздействия:** использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.
4. **Психофизиологические воздействия:** массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармакологическими препаратами естественного происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

Тестирование и контроль

Система контроля обучения по Программе подробно представлена в разделе 3.

Методика контроля этапа начальной подготовки. Контроль на этапе начальной подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проводится с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий при контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Методика контроля учебно-тренировочного этапа.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные **виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.**

В процессе тренировок рекомендуются следующие **формы контроля:**

- **самоконтроль** юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- **педагогический контроль** применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля.

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных борцов. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания на основе контрольно-переводных нормативов и технико-тактических навыков.

Методы контроля этапа совершенствования спортивного мастерства.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

2.5. Календарный план воспитательной работы.

СЕНТЯБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (все группы)	Тренеры-преподаватели
2. Участие в субботниках		
3. Помощь в оформлении наглядной агитации (группы УТ)		
Нравственное воспитание	1. Состояние и развитие спорта в России (все группы)	Тренеры-преподаватели
Эстетическое воспитание	1.Посещение учебно-тренировочных занятий старших спортсменов и их соревнований (группы СО, НП-1)	Тренеры-преподаватели
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа с учащимися «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке» (все группы)	Тренеры-преподаватели
2. Инструктаж по технике безопасности ПДД. (все группы)		
Работа с одаренными детьми	1. Проведение внутришкольных соревнований с целью выявления одаренных обучающихся для участия в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (все группы)	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Проведение родительского собрания. (Все группы)	Тренеры-преподаватели

2. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, зам. директора, директор	
--	---	--

ОКТАБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (все группы)	Тренеры-преподаватели
2. Помощь в оформлении наглядной агитации (группы УТ)		
Нравственное воспитание	1. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов	Тренеры-преподаватели
2. Беседа с детьми по профилактике суицида (все группы)	Тренеры-преподаватели, зам. директора	
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа о вреде алкоголя (все группы)	Тренеры-преподаватели
2. Инструктаж по ТБ «Травмы и раны. Предупреждение детского травматизма в быту» (все группы)		
Работа с одаренными детьми	1. Участие в соревнованиях различного уровня согласно календаря спортивно-массовых мероприятий	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, зам. директора, директор

НОЯБРЬ

Разделы плана	Содержание работы	ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (все группы)	Тренеры-преподаватели
2. Помощь в оформлении наглядной агитации (группы УТ)		
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа «Правила поведения при угрозе террористического акта». (Все группы)	Тренеры-преподаватели
2. Инструктаж «По правилам безопасного поведения на дорогах и в транспорте». (Все группы)		
Работа с одаренными детьми	1. Участие обучающихся в соревнованиях согласно календаря	Тренеры-преподаватели

	соревнованиях согласно календаря спортивно-массовых мероприятий (группы НП, УТ)	преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели

АПРЕЛЬ

Разделы плана	Содержание работы	ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (все группы)	Тренеры-преподаватели
Нравственное воспитание	1. Всемирный день здоровья, под девизом «Я выбираю здоровый образ жизни». Показательные выступления.	Тренеры-преподаватели, зам. директора
Безопасность жизнедеятельности	1. Беседа «Первая помощь пострадавшему при пожаре»	Тренеры-преподаватели
2. Инструктаж по ТБ «Правила поведения в чрезвычайных ситуациях (наводнение, землетрясение и др.)». (Все группы)		
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели

МАЙ

Разделы плана	Содержание работы	ответственные
Трудовое воспитание	1. Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после тренировки (все группы)	Тренеры-преподаватели
2. Участие в субботниках		
Нравственное воспитание	1. Участие в параде в честь Дня Победы	Тренеры-преподаватели, зам. директора
2. Соревнования, посвященные Победе в ВОВ.		
Безопасность жизнедеятельности	1. Инструктаж по ТБ на открытых водоемах, открытых спортивных площадках. (Все группы)	Тренеры-преподаватели
Работа с родителями	1. Индивидуальные беседы с родителями (по необходимости)	Тренеры-преподаватели, зам. директора, директор
2. Итоговое родительское собрание, посвященное окончанию учебного года		

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и всестилевом каратэ, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда является нарушением антидопинговых правил.

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

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства и преследуют следующие цели:

- знакомство спортсменов общими основами фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- предупреждение применения допинга в спорте, изучение основ антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

При работе со спортсменами необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести до спортсменов материал. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- 1) Последствия применения допинга для здоровья;
- 2) Последствия применения допинга для (спортивной) карьеры;
- 3) Антидопинговые правила;
- 4) Принципы честной игры.

Спортсмены должны соблюдать антидопинговые правила.

Спортсмены также должны:

- подробно изучить Антидопинговый кодекс;
- знать, какие субстанции запрещены в всестилевом каратэ;
- ставить в известность врача или фармацевта о том, что они могут быть подвергнуты допинг-контролю;
- консультироваться с антидопинговой организацией или организаторами соревнований в том случае, если по медицинским показателям им необходим прием субстанций, входящих в запрещенный список
- в этом случае необходимо заранее сделать запрос на терапевтическое использование;
- осторожно относиться к нелегализованным препаратам, таким как пищевые добавки или гомеопатические средства, так как они могут содержать запрещенные субстанции;
- предоставлять информацию о своем местонахождении и быть доступным для тестирования в случае необходимости.

Не реже двух раз в год под руководством тренера или приглашенного лектора все спортсмены, начиная с тренировочного этапа подготовки, обязаны прослушать лекции о текущем состоянии дел с допингом в спорте. Не реже одного раза в год сдать зачет по полученным знаниям на сайте «Русада» и получить сертификат.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

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

Одним из видов подготовки по Программе является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении физкультурных и спортивных мероприятий, соревнований, в том числе в качестве судей. Навыки работы инструктора осваиваются на тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации).

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС и МС в качестве помощников тренера. Во время занятий у спортсменов вырабатывается способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных поединков другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой во всестилевом каратэ терминологией, командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и формировать умение их исправлять. Спортсмены учатся вместе с тренером проводить разминку, организовывать судейство. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления на соревнованиях.

3. Система контроля

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

На этапе начальной подготовки:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ»;

формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

укрепление здоровья.

Критерии оценки эффективности деятельности по этапам спортивной подготовки:

на этапе начальной подготовки:

- уровень сформированности мотивации к занятиям и стабильность контингента обучающихся;
- состояние и укрепление здоровья обучающихся;
- формирование двигательных умений и навыков, динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся;
- уровень освоения основ техники всестилевого каратэ, навыков гигиены и самоконтроля;
- факт и результаты участия в соревновательной деятельности.

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

- сохранность контингента обучающихся и их здоровья;
- состояние здоровья, уровень физического развития обучающихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой;
- освоение теоретических разделов программы;
- результативность участия в соревнованиях.

Требования к организации и проведению педагогического контроля

Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег 30 м с высокого старта, на время, мин.

Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов с высокого старта. Фиксируется время преодоления дистанции.

Бег 1 км., на время, мин.

Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Фиксируется время преодоления дистанции.

Прыжок в длину с места, см

Спортсмен становится на линию старта, ноги на ширине плеч. Толчком обеих ног прыжок вперед. Фиксируется расстояние от линии старта до линии касания пяток после прыжка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз (отжимание из упора лёжа)

Выполняют сгибание и разгибание рук из исходного положения (и.п.)—упор лёжа. Фиксируется количество раз отжиманий из упора лёжа. Отжимание считается не выполненным при отсутствии касания грудью пола и пригибаний в поясничном отделе спины.

Челночный бег 3 x 10, мин.

Выполняется в спортивном зале или на стадионе. Отметить отрезок длиной 10 метров (старт и финиш) По команде марш начать бег с линии старта до линии финиша, выполнить заступ одной ногой за линию финиша, повернуться и продолжать бег в другую сторону к линии старта, таким образом выполнить бег 2 цикла, что получится 4 отрезка по 10 метров. Выполнять бег максимально быстро. Время фиксируется с точностью до 0,1 секунды. Не допускается изменение формы бега, повороты в разные стороны и пр. дополнительные действия.

Подъем туловища лежа на спине, с

Из и.п. лежа на полу пятки упираются в опору, выполняется максимальный подъем впередруки вперед. Фиксируется глубина наклона по расстоянию рук, выходящих за линию положения стоп.

Подтягивание на перекладине (М).

Выполняется из положения виса, хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородокнаходится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (раскачивание, сгибание ног).

Содержание комплекса нормативов по специальной физической подготовке

Определение уровня физической подготовленности и двигательной способности спортсменов.

- **Мониторинг специальной физической подготовленности** выявляется путем тестирования развития общих и специальных физических качеств: различные виды бега, прыжки в длину или высоту,

специальные задания, отражающие общую и специальную подготовку спортсменов по виду спорта. Задания могут составляться с увеличением сложности по годам и этапам многолетней подготовки.

- **Определение уровня теоретической подготовленности** спортсменов.

Осуществляется путем оценки теоретических знаний в области физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания, знаний основ врачебного контроля и самоконтроля, гигиены и закаливания, истории развития физической культуры, олимпийского движения, избранного вида спорта.

Теоретические занятия проводятся согласно нагрузке и тематике, предусмотренной планом. Для повышения интереса и познавательной активности спортсменов рекомендуется включение вопросов теоретического раздела олимпийского зачета.

- **Оценка соревновательной практики.**

Спортивная деятельность должна быть подкреплена выполнением разрядов в избранном виде спорта, согласно требованиям и норм Единой всероссийской спортивной классификации.

- Оценка судейской практики.

Для тренировочных групп до 2 года подготовки предусматривается сдача зачета по судейской практике (судейство соревнований). Для спортсменов тренировочных групп свыше 2 лет подготовки – организация и проведение соревнований.

- Оценка инструкторской практики.

Для тренировочных групп свыше 2 лет подготовки и групп спортивного совершенствования предусматривается сдача зачета по инструкторской практике (проведение тренировочных занятий с группами начальной подготовки под руководством тренера).

Технико-тактическая программа для различных групп спортивной подготовки

Для этапа начальной подготовки 1-3 года подготовки

Ката:

1 Выполнение стоек (киба-дачи, дзенкуцу-дачи, хайсоку-дачи, кокутсу-дачи), простых ударов руками (ой-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай).

2 То же при передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику)

3 Ката - тайкёкушодан. Хейан 1 Бункай к ним.

Кихон - основная базовая техника каратэ.

1 Выполнение стоек: киба-дачи, дзенкуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

2. То же, с перемещениями.

3 Ката - Хейан 1, 2 Бункай к ним.

Для тренировочного этапа 1 года подготовки

Ката:

1. Техника выполнения стоек (киба-дачи, дзенкуцу-дачи, хайсоку-дачи, кокутсу-дачи), простых ударов руками (ос-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай).

2. То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

3. Техника работы в парах на дальней, средней и близкой дистанции.

4. Ката - Хейан 3, 4, 5, Бункай к ним, Бассай дай, Канку дай, Эмпи, Джион. Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. При этом допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.). Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

Для тренировочного этапа 2 года подготовки

Кумитэ:

1. Выполнение боевой стойки. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок - движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью.

Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

2. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

3. Техника простой одиночной работы в парах на дальней и средней дистанции.

4. Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Для тренировочного этапа 3-5 года подготовки

Кумитэ:

1. По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба.

2. Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.

Требования по зачислению на этап совершенствования спортивного мастерства и для дальнейших тренировочных занятий

Требования	Спортивное совершенствование
Медицинские требования	медицинское обследование не менее 2 раз в год
Основания для зачисления	Выполнение переводных нормативов по ОФП и СФП
	КМС
	Участие в соревнованиях (областного и всероссийского уровня), не менее 4

Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

Оперативный контроль используется непосредственно на тренировочном занятии и направлен на оценку реакции на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль. Два раза в год спортсмены групп этапов начальной подготовки, тренировочного этапа, выполнившие тренировочный план Программы спортивной подготовки, сдают контрольно-переводные испытания по общей физической и технической подготовке.

Спортсмены, показавшие в текущем году высокие спортивные результаты и выполнившие (подтвердившие) разряды, соответствующие этапу подготовки, от сдачи контрольно-переводных испытаний могут освобождаться с выставлением оценки «отлично».

Спортсмены, освобождённые по результатам медицинского обследования от практических занятий, но способные присутствовать в зале, участвуют в тренировочном процессе в качестве помощников тренера и перенимают методику подготовки и проведения занятий посредством наблюдения, конспектирования и выполнения поручений тренера в качестве ассистентов. В конце года такие спортсмены вместо контрольно-переводных испытаний сдают теоретическую контрольную работу. Успешное выполнение контрольно-переводных испытаний служит критерием перевода спортсмена на следующий год или этап подготовки. Спортсменам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

приложение № 6 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадзю-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8

2.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			5		4	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
4.1.	Прыжки через скакалку за 1 мин	количество раз	не менее			
			40			
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			4		3	

приложение № 7 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

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 «всестилевое каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук	количество раз	не менее	

	в упоре лежа на полу		18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,0	6,2
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5.50	6.20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+4	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,3	9,5
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	130
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			32	27
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»				
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
4.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

4. Рабочая программа по виду спорта «Всестилевое каратэ» (учебно-тематические планы и программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки).

Программный материал для практических занятий по каждому этапу и году обучения

Примерный календарный план учебно-тренировочных занятий группы 1 года обучения начального этапа (4,5 часов в неделю)

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Распределение часов по месяцам												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	10	12	11	14	12	12	14	14	13	14	14	12	152
2. Специальная физическая подготовка	2	4	4	4	4	4	4	6	4	6	4	6	52
3. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Техническая подготовка	4	6	8	6	6	6	8	8	8	6	6	6	78
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	-	-	2	-	-	1	-	-	2	6
Всего часов	18	24	26	26	24	26	28	30	28	28	26	28	234

**Примерный календарный план учебно-тренировочных занятий группы 2-3 года обучения
начального этапа (6 часов в неделю)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Распределение часов по месяцам												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	10	14	14	16	14	16	16	16	16	16	14	16	178
2. Специальная физическая подготовка	6	6	8	6	6	8	6	6	8	6	8	6	80
3. Участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4. Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	8	10	8	10	10	10	116
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	2	2	2	4	2	2	4	4	4	4	2	2	34
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-		2	8
Всего часов	28	34	34	36	34	36	34	38	36	36	34	36	312

**Примерный календарный план учебно-тренировочных занятий группы 1-2-3 года
обучения учебно-тренировочного этапа (10 часов в неделю)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Распределение часов по месяцам												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	18	15	17	21	18	18	18	20	16	20	20	15	216
2. Специальная физическая подготовка	8	10	10	12	10	12	10	12	10	12	14	10	130
3. Участие в соревнованиях	-	5	5	-	2	-	3	-	5	-	-	6	26
4. Техническая подготовка	9	13	13	14	12	14	15	13	14	14	13	14	158
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	3	5	6	5	5	6	5	6	6	6	5	6	64
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	18
Всего часов	40	50	54	54	50	52	54	54	54	54	54	54	520

**Примерный календарный план учебно-тренировочных занятий группы 4-5 годов обучения
учебно-тренировочного этапа (14 часов в неделю)**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Распределение часов по месяцам												
	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Всего часов
1. Общая физическая подготовка	13	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	200
2. Специальная физическая подготовка	4	11	12	11	12	11	12	11	12	11	12	11	130
3. Техническая подготовка	24	24	23	24	23	24	23	24	23	24	23	23	282
4. Участие в соревнованиях	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	30
5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	4	4	4	3	5	5	4	5	5	4	6	5	54
6. Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	14
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	18
Всего часов	50	60	62	60	62	62	62	62	62	62	62	62	832

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

Начальный этап (1-3 год обучения, ката)

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе дается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Уже на начальном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовки спортсмена.

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

1. Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

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

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения для развития быстроты:

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20 м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости.

Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости.

Маховые движения руками ногами и руками, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости.

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

3. Техническая подготовка

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Изучение комплексов упражнений ката:

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

Примерный материал по технической подготовке:

РЭЙ – приветствие (поклон):

ТАТИ-РЭЙ – приветствие в положении стоя (правила выхода на татами и ухода с татами)

ДЗА-РЭЙ – приветствие в положении на коленях

ОБИ – пояс (завязывание пояса)

КАМАЭ – стойки

МИГИСИДЗЭНТАЙ – правосторонняя высокая

ХИДАРИСИДЗЭНТАЙ – левосторонняя высокая

СИНТАЙ – передвижения

СУРИАСИ – скользящий переставной шаг

ЦУГИАСИ – приставной шаг

ТАЙСАБАКИ – повороты

2 типа поворотов на 90 градусов,

3 типа поворотов на 180 градусов

УКЭМИ – падения

КУМИКАТА – двоеборье,

КУДЗУСИ – выведение из равновесия

Броски последующим добиванием.

НАГЭ ВАДЗА – броски

ТАИ-ОТОСИ – передняя подножка

ХАРАИ-ЦУРИКОМИ-АСИ – передняя подсечка

КОУТИ-ГАРИ – подсечка изнутри

ДЭАСИ-БАРАИ – боковая подсечка

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Разучивание стоек: кибэ-дачи, дзенкуцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваше-гери, ура-маваше-гери, уширо-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

4. Участие в соревнованиях -

5. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ног в сторону с последующей контратакой.

Понятие физической культуры и спорта. Вид спорта «всестилевое каратэ».

Техника безопасности. Личная гигиена. Питание спортсмена. Соблюдение спортивного режима.

Преодоление трудностей, возникающих в поединке (объективных, субъективных).

Ведение дневника спортсмена.

6. Инструкторская и судейская практика –

7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль

Медицинский осмотр, допуск к учебно-тренировочным занятиям. Выполнение входных контрольных нормативов, выполнение контрольно-переводных нормативов в соответствии с требованиями федерального стандарта по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Учебно-тренировочный этап (1 год обучения, ката)

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Главное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Лыжный спорт.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», русская лапта», различные эстафеты с предметами.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаки по мишени в ограниченный отрезок времени. Работа резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку выполняющий в парах. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

3. Техничко-тактическая подготовка

Изучение комплексов ката:

- третий комплекс упражнений среднего уровня (**хейан-сандан**)
- четвертый комплекс упражнений среднего уровня (**хейан-ёндан**)
- пятый комплекс упражнений среднего уровня (**хейан-годан**)
- **Теки шодан;**

Основные передвижения по татами. Дистанции: дальняя, средняя, ближняя.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приёмы самообороны, акробатические общефизические и специальные упражнения. Удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Элементы и приёмы борьбы стоя и лежа.

Стойки:

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

Удары руками:

- Удар рукой вперёд (ой цуки)
- Круговой удар (маваши цуки)
- Удар наотмашь с возвратом руки (уракен учи)
- Удар сверху (тэцуи)

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери)
- Удар боковой (ёкогери)
- Удар круговой (мавашигери)
- Круговой удар ногой с разворота,
- Прямой удар ногой сзади (усирогери)

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке)
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сотоуке)
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке)
- Защита на среднем уровне (шутуоке)
- Защита на нижнем уровне (геданбарай)

Борьба стоя (броски)

- бросок через бедро;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- задняя подсечка;
- выведение из равновесия с последующим добыванием.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову сруки, с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отработка в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

4. Теоретическая, психологическая подготовка

История развития физической культуры и спорта в России, Пензенской области.

Строение и функции организма человека. Самоконтроль, предупреждение травм.

Техника и тактика всестилевого каратэ.

Воспитание настойчивости, выдержки, самообладания, решительности, инициативности, дисциплинированности.

Противодействие допингу в спорте.

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Организация и судейство городских соревнований.

Инструкторская деятельность – помощь тренеру в организации занятий.

Участие в городских и областных соревнованиях по всестилевому каратэ.

Учебно-тренировочный этап (1-5 годы обучения, весовая категория, командные соревнования, ката- бункай, двоеборье, СЗ- ката)

Средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня общефизической и функциональной подготовленности, и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

В соревновательном периоде решаются задачи улучшения спортивных результатов, а также задачи выполнения контрольных нормативов.

1. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

2. Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в

большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в тренировочных и соревновательных боях.

3. Техничко-тактическая подготовка

Соединение отдельных элементов – блок + удар, затем изучение приемы борьбы – бросок + удержание.

Способы подготовки атаки. Рекомендуется распределить изучение и повторение материала так, чтобы одно занятие отводилось на ударную технику каратэ – блок + удар, одно на приёмы борьбы и одно на тренировочные поединки.

Ударная техника:

- атаки руками,
- удары ногами,
- удары ногами и руками,

Защита на всех уровнях от атакующих ударов.

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Отработка техники исполнения ударов руками: прямые удары руками «ой-цуки», «гиякуцуки», «уракен». Отработка техники исполнения ударов ногами: маваш-гери, ура-маваш-гери, уширо-гери, ёко-гери, ёко-гери с разворота. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками, изучение простейших их видов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Тренировочные и соревновательные бои.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемы ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Тактически грамотное построение боя. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки. Если противник ведет в счете. Если в результате небольшой травмы, спортсмену придется бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая

целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Тактика всестилевого каратэ. Разведка (сбор информации) – наблюдением, опросом, поединком. Оценка обстановки (сравнение своих возможностей с возможностями противников), условий проведения соревнований и контингента участников. Планирование выступления (цель, средства и методы). Принятие решения и реализация плана. Корректировка плана.

Тактика ведения поединка. Составление тактического плана поединка и его реализация. Распределение сил на весь поединок.

4. Теоретическая, психологическая подготовка

Антидопинговая политика в спорте. ВАДА. РУСАДА.

Организация и проведение тренировочного занятия по всестилевому каратэ.

Психология взаимного понимания, восприятие противника.

Стиль поединка.

Оценка противников.

Самооценка.

Психорегулирующая тренировка.

5. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Проведение общей и специальной разминки, основной части тренировочного занятия.

Судейство соревнований в качестве судьи-секундометриста, бокового судьи и арбитра, секретаря.

Участие в соревнованиях по всестилевому каратэ различного уровня.

5. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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.

5.1. Материально-технические условия.

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)¹;

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

¹ с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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.

Обеспечение спортивной экипировкой
 приложение № 11 к Федеральному стандарту спортивной
 подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица изме- рения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
5.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	—	—	1	1
6.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	—	—	1	1
7.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	—	—	1	1
8.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	1	2
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	2	1	1
10.	Перчатки снарядные (шингарды)	пар	на обучающегося	1	2	1	2
11.	Пояс	штук	на обучающегося	2	2	2	3
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	2	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	—	—	1	2
14.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	1	2	1	2

15.	Футболка с коротким рукавом	штук	на обучающегося	—	—	2	1
16.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	1	2	2	2
17.	Шорты спортивные	штук	на обучающегося	—	—	1	1

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

приложение № 10 к Федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	2
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Зеркало настенное (1,6х2 м)	штук	6
4.	Конус тренировочный	штук	10
5.	Лапа боксерская	пар	3
6.	Лестница координационная	штук	2
7.	Макивара	штук	8
8.	Мат гимнастический	штук	6
9.	Мешок боксерский	штук	8
10.	Мяч баскетбольный	штук	2
11.	Мяч волейбольный	штук	2
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	4
13.	Мяч теннисный	штук	12
14.	Мяч футбольный	штук	2
15.	Напольное покрытие татами	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Платформа балансировочная	штук	4
18.	Подушка боксерская	штук	4
19.	Секундомер	штук	3
20.	Скакалка	штук	12
21.	Скамейка гимнастическая	штук	4
22.	Стенка гимнастическая	штук	6
23.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	6
24.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
25.	Эспандер-жгут резиновый	штук	12

5.2.Кадровые условия.

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).

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

5.3. Информационно-методические условия.

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

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

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

К информационно-методическим условиям организации учебно-тренировочного процесса Программы можно отнести специфические методы, средства и формы организации учебно-тренировочных занятий.

Основные методы организации учебно-тренировочных занятий:

- игровой,
- соревновательный,
- круговой,
- повторный,
- равномерный,
- контрольный.

Основные средства для проведения учебно-тренировочных занятий:

- Общеразвивающие упражнения,

- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства,
- самостраховка и элементы акробатики,
- скоростно-силовые упражнения,
- школа техники каратэ (Кихон),
- прыжки и прыжковые упражнения,
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные формы учебно-тренировочного процесса:

- групповые тренировочные и теоретические занятия,
- тестирование и медицинский контроль.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом – достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими **принципами построения учебно-тренировочных занятий**:

1) **Единство общей и специальной подготовки** спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности. Однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе во всестилевом каратэ способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) **Непрерывность тренировочного процесса.**

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) **Постепенность движения к максимальным нагрузкам.**

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) **Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.**

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных способностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках

спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса взаимосвязаны.

Структура типового практического учебно-тренировочного занятия.

Тренировочное занятие является структурной единицей учебно-тренировочного процесса. Структура тренировочного занятия имеет три части:

Подготовительная часть (30-35% от всего времени занятия) предусматривает организацию, мобилизацию и проверку готовности спортсменов, доведение до них стоящих задач и планов тренировки, общую и (или) специальную разминку;

Основная часть (60-70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки;

Заключительная часть (5-10 % от общего времени занятия) способствует постепенному снижению нагрузки, проведению комплекса восстанавливающих упражнений и заданий.

Содержание подготовительной и заключительной частей зависит от построения основной части. В целях решения узких специальных задач, дополнительной разминки, психологической разгрузки и активного отдыха допускается использование в подготовке методик водных и игровых видов спорта, а также атлетических упражнений.

Продолжительность подготовительной части 25-50 мин., основной – 40-60 мин., заключительной – 5-10 минут.

Тренировочные занятия предполагают изучение тактики и техники всестилевого каратэ, совершенствование физических качеств и морально-волевой подготовки, закрепление усвоенного материала в учебных и учебно-тренировочных схватках. Продолжительность подготовительной части – 25-30 мин., основной – 80-120, заключительной – 5-10 мин. Тренировочные занятия включают совершенствование тактики и техники всестилевого каратэ, мастерство ведения схватки, выявление лучших каратистов для участия в предстоящих соревнованиях. Продолжительность подготовительной части – 15-25 мин., основной – 90-160 мин. И заключительной – 3-5 мин.

Задачей подготовительной части является ознакомление с содержанием занятия, повышение эмоционального настроения и работоспособности спортсменов, подготовка к выполнению заданий основной части тренировки. Используемые средства: строевые и Общеразвивающие упражнения с предметами и без них; занятия на снарядах, с партнером; упражнения на внимание и совершенствование быстроты, силы, ловкости, гибкости, смелости и решительности; специальные и имитационные упражнения; подвижные и спортивные игры.

В основной части решают главные задачи занятий: изучение, совершенствование, закрепление техники и тактики, повышение уровня развития физических качеств и морально-волевой подготовки, проверка и оценка тренированности спортсмена. Средства: соревновательные, специальные и общеподготовительные упражнения (на снарядах, с отягощением, с партнером, тренировочным манекеном; тренировочные, соревновательные и контрольные схватки; спортивные и подвижные игры, простейшие виды единоборства; упражнения на тренажерах с амортизаторами и т. д.).

В начале основной части занятий выполняют сложные координационные движения. Совершенствуя физические качества, следует вначале выполнять упражнения анаэробного характера для увеличения быстроты движений, мышечной силы (продолжительность от 20 до 25 мин. с большой интенсивностью), а затем аэробного – для повышения специальной и общей выносливости (в течение 20-30 мин. со средней и умеренной интенсивностью). Планировать нагрузку надо с учетом физического развития, тренированности и мастерства спортсмена. Рекомендуется увеличивать время нагрузки скоростно-силовой направленности на 5% после того, когда наступило явное утомление.

В заключительной части занятий нагрузка постоянно снижается, активизируются восстановительные процессы в организме; подводятся итоги занятия. Средства: ходьба, подвижные

игры, упражнения на расслабление, массаж и самомассаж.

Формой планирования тренировочного занятия является план-конспект.

В его содержании определяются задачи и средства тренировки, длительность выполнения упражнений, характер и продолжительность отдыха, методические приемы совершенствования техники и тактики, направленные на решение поставленных задач.

Требования техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий

Общие требования безопасности.

К занятиям по всестилевому каратэ допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по всестилевому каратэ возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

При проведении занятий по всестилевому каратэ должна быть в наличии медицинская аптечка, содержащая медикаменты и перевязочные средства для оказания первой помощи при травмах.

При возникновении несчастного случая пострадавший или очевидец обязан немедленно сообщить тренеру, который доводит факт травмы до руководства школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования - прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

В процессе занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и с ними проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

Требования безопасности перед началом занятий

Надеть спортивную форму.

Провести разминку.

Надеть необходимые средства защиты.

Требования безопасности во время занятий

При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

Во избежание столкновений спортсменов, соблюдать безопасное расстояние между парами.

Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

Не начинать каких либо действий без команды тренера.

Не покидать место занятий без разрешения тренера

Требования безопасности в аварийных ситуациях

При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончании занятий

Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

Снять спортивную форму.

Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования к технике безопасности при организации спортивных соревнований

1. Пространство для проведения соревнований должно соответствовать требованиям безопасности участников, организаторов, зрителей соревнований.
2. Наличие медицинского обеспечения при организации соревнований.

3. Соответствие спортсменов уровню квалификации, возрасту, полу и другим требованиям, указанным в официальном положении о проводимом соревновании.
4. Наличие медицинского допуска спортсмена к участию в соревнованиях, наличие страхового медицинского полиса.
5. Наличие у спортсмена и функциональность формы, средств защиты для участия в соревнованиях, в том числе в контактных дисциплинах.
6. Проведение инструктажа по технике безопасности перед началом соревнований.

Список литературных источников

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И., Королёв, Г.А., Найденев, М.И., Супрунов, Е.П., Вещиков В.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихара- каратэ».- М: Советский спорт, 2011
2. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. - М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000
3. Вунш, С.Н. КаратэдоШотокан. Программа экзаменов / С.Н. Вунш. - М.:, 2005.
4. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гаськов. - Улан-Удэ: БГУ, 1998.
5. Деркач А.Л., Исаев А.Л. Педагогическое мастерство тренера. - М.: ФиС, 1981
6. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий.- М.: Терра-Спорт, 2003.
7. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
8. Ким, С.Х. Преподавание боевых искусств / С.Х. Ким. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
9. Кутасов, С.Е., Труфанов, А.В., Хорохорина, Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. - М.: ООО Издательство АСТ, 1998
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФиС, 1991
12. Мисакян М. Каратэ киокушинкай: самоучитель / М. Мисакян. - М.: Фаир-пресс, 2005
13. Мунтян В. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка. Стратегия преодоления страха / В. Мунтян. - М.: ХаГАФК, 2001
14. Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя / Н.Н. Ознобиш. – М.: Советский спорт, 1987.
15. Оранский, И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский. – М.: Советский спорт, 1990.
16. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006
17. Петров М. Каратэ для самообороны / М. Петров. - М.: Книжный дом, 2007
18. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс.канд. пед. наук. - Коломна, 2000
19. Рот Д. Черный пояс каратэ / Д. Рот. - М.: АСТ, 2007
20. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 1 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2003
21. Рояма Х. Моя жизнь - каратэ. Кн. 2 / Х. Рояма. - М.: Городец, 2005
22. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. - М.: ФиС, 1986
23. Травников А. Оперативное каратэ: боевое моделирование в обучении рукопашному бою / А. Травников. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006
24. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1987
25. Фомин, В.П., Линдер, И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М.: Молодая гвардия, 1990.
26. 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.
27. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. - М.: ФиС, 1987.

28. Шахов, Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев / Ш.К. Шахов. – Махачкала, 1997.

Перечень аудиовизуальных средств

1. Презентация «История каратэ»
2. Видеоряд «Пояс ученика и мастера»
3. Видеофильм «Каратэ – вид спортивных единоборств»

Перечень Интернет-ресурсов

1. superkarate.ru
2. www.koicombat.org
3. www.atemi.org.ru
4. www.kyokushinkan.ru
5. www.okinawakarate.ru
6. www.nur-has.com
7. www.fkrussia.ru
8. www.koshiki-karate.ru
9. www.club-mangust.by