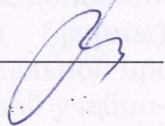



Муниципальное бюджетное учреждение
Дополнительного образования
«Спортивная школа «Персей» города Калуги

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 09.01.2023
Заместитель директора по УСР

 Н.И. Левкина

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБУ ДО СИ «Персей» г. Калуги
 Д.З. Сагдулин

Приказ от "09" января 2023г. № 1-сп



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА КАРАТЭ**
(разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1093)
Спортивные дисциплины: ката, весовая категория, командные соревнования



Срок реализации программы:
без ограничений
(с учетом спортивных достижений)
Ф.И.О. разработчика Программы:
Левкина Н.И. – заместитель директора
по учебно-спортивной работе

Калуга 2023г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
1.1. Название программы.....	3
1.2. Характеристика вида спорта каратэ	3
1.3. Цель программы	4
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах	4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	6
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	10
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.7. План инструкторской и судейской практики.....	18
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3. Система контроля	22
3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	22
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	24
4. Рабочая программа спортивной подготовки по каратэ	26
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	26
4.2. Учебно-тематический план.....	45
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным дисциплинам вида спорта каратэ	50
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	51
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	53
6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	53
7. Список литературных источников	54
8. Приложения	

1. Общие положения

1.1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке КАТА, ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ, КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1093 (далее - ФССП).

1.2. Характеристика вида спорта каратэ

Каратэ-до - это популярное японское боевое искусство в мире.

Каратэ (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта номер-код 1750001611Я) – японское боевое искусство, главная цель которого – обучение защите. Каратэ (яп. 空手道 *каратэ-до*: «путь пустой руки») прежде всего, подразумевает технику самообороны, которая превращает само ваше тело в оружие. Эта техника ведения боя отличается многообразием способов противодействия возможным противникам. Вне зависимости от того, какой прием выбирает соперник, всегда найдется часть тела, которая окажется у него незащищенной, что позволит провести контрприемы и отразить атаку. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

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

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

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

В октябре 1989 года в городе Южно-Сахалинск состоялась учредительная конференция Федерации Восточных единоборств, которая положила начало развитию каратэ Сетокан на Сахалине, под руководством Ким Ден Тхе, хотя первые шаги в этом направлении были предприняты энтузиастами еще в конце 70-х годов. В 2013 году в Южно-Курильске на острове Кунашир Павлом Федоровичем Кучеровым был открыт филиал Сахалинской федерации каратэ, Местная Общественная Организация «Спортивная федерация каратэ Южно-Курильского городского округа», которую возглавил Кучеров Илья Павлович.

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

В 2015 г. каратэ было представлено на Первых Европейских Играх, а в 2016 г. МОК включает каратэ в программу Игр XXXII Олимпиады 2020 года в г. Токио (Япония). В настоящий момент членами Всемирной федерации каратэ (WKF) являются 191 национальных федераций, развивающих каратэ на территории своих государств, которые объединяют более 100 миллионов детей и взрослых, занимающихся различными школами

и стилями каратэ в мире. Сегодня WKF является самым массовым объединением единоборцев.

1.3. Цель программы

Цель Программы – создание оптимальных условий для физического, психического и нравственного развития обучающихся, их самореализации, достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Возможность войти кандидатами в составы сборных команд по виду спорта каратэ на региональном и федеральном уровнях.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Для спортивной дисциплины ката:

Этап начальной подготовки (КатаН) - 3 года;

Тренировочный этап (КатаТ) (этап спортивной специализации) - 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства (КатаССМ) - без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 7 лет и старше.

Таблица № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (года)	Группы спортивной подготовки	
		возраст для зачисления (лет)	min – max количественный состав группы (человек)
КатаН	до 3 лет	7-11	12-24
КатаТ(СС)	до 4 лет	11-14	8-16
КатаССМ	без ограничений	14 -	4-8

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивного совершенствования не ограничивается.

Для спортивных дисциплин: **весовая категория, командные соревнования:**

Этап начальной подготовки (Н) - 2 года;

Тренировочный этап (Т) (этап спортивной специализации) - 4 года;

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ): без ограничений.

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку - от 10 лет и старше.

Таблица № 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность (года)	Группы спортивной подготовки	
		возраст для зачисления (лет)	min – max количественный состав группы (человек)
Н	до 2 лет	10-13	12-24
Т(СС)	до 4 лет	12-15	8-16
ССМ	без ограничений	14 -	4-8

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Предельная продолжительность тренировочного занятия увеличивается с каждым последующим этапом спортивной подготовки, ориентирована на возраст спортсменов и возрастающий уровень физической подготовленности. Расчет времени тренировки ведется в астрономических часах.

Для спортивной дисциплины ката:

Таблица № 3

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	20
Общее количество часов в год	234	312	520	728	1040

Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования:

Таблица № 4

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	14	20
Общее количество часов в год	234	312	624	728	1040

На основании локальных нормативных актов и приказов, спортивная школа вправе уменьшить недельную тренировочную нагрузку: на этапе начальной подготовки до **10%**, на тренировочном, совершенствования спортивного мастерства - до **25%**.

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

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются:

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

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

Содержание учебно-тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальный объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся. Ответственность за обеспечение условий учебно-тренировочного процесса несут должностные лица спортивной школы.

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Продолжительность годовой учебно-тренировочной нагрузки обучающихся по программе спортивной подготовки осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на **52 недели**, в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», с учетом участия спортсменов в тренировочных мероприятиях, работы по индивидуальным планам, самостоятельной работы спортсменов, также в рамках работы в спортивно-оздоровительных лагерях, центрах.

52 недели учебно-тренировочного процесса включают в себя: шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса)), дни самостоятельной работы в период новогодних каникул и дни самостоятельной работы на периоды отсутствия тренера-преподавателя. Процесс самостоятельной спортивной подготовки оформляется тренером-преподавателем в виде планов самоподготовки для каждой группы, с которыми он ознакомливает обучающихся. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет **не менее 10% и не более 20%** от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов. При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

На основании локальных нормативных актов и приказов, спортивная школа вправе уменьшить недельную тренировочную нагрузку: на этапе начальной подготовки до **10%**, на тренировочном, совершенствования спортивного мастерства - до **25%**.

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

В тренировочном процессе выделяют следующие разделы (стороны): техническая подготовка, тактическая подготовка, физическая подготовка, психическая (психологическая) подготовка, теоретическая подготовка, интегральная подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта. Средствами ОФП являются физические упражнения (бег, плавание, спортивные и подвижные игры, лыжный спорт, велосезда, упражнения с отягощениями и др.), оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Специальная физическая подготовка (СФП) - характеризуется уровнем развития физических способностей, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта.

Техническая подготовка - обучение технике действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки. В процессе технической подготовки спортсмен овладевает техникой избранного вида спорта, осваивает соответствующие двигательные умения и навыки, доводя их до возможно высокой степени совершенства.

Тактическая подготовка спортсмена предполагает усвоение теоретических основ спортивной тактики, практическое освоение тактических приемов, их комбинации, вариантов, воспитание тактического мышления и других способностей, определяющих тактическое мастерство, включает в себя специально организованные физические упражнения, задания и психологические тренировки, прививающие спортсмену навыки соревновательной деятельности. Это своего рода планирование на будущее.

Психологическая подготовка - воспитание волевых способностей: целеустремленности, решительности и смелости, настойчивости и упорства, выдержки и самообладания, самостоятельности и инициативности. Психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок с постепенно возрастающими трудностями и в соревновательных условиях.

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

Таблица № 5

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки для дисциплины ката				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Общая физическая подготовка (%)	48-50	40-45	30-35	20-25	15-20
Специальная физическая подготовка (%)	-	5-10	10-15	15-20	20-25
Интегральная подготовка (%)	5-7	12-15	22-25	25-30	30-35
Техническая подготовка (%)	40-42	30-35	25-30	20-25	15-20
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-5	1-3	2-4	2-4	2-4
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-4	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	2-3	2-3

Таблица № 6

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки для дисциплин				
	Весовая категория, командные соревнования				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	18-20	13-15
Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	6-10	11-15	16-20
Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	12-16	20-24
Техническая подготовка (%)	30-34	24-28	20-24	13-17	10-14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	17-24	22-30
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-4	1-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-3	2-3

Годовые учебно-тренировочные планы для спортивной дисциплины «ката» представлены в Приложении № 1. Годовые учебно-тренировочные планы для спортивных

дисциплин «весовая категория» и «командные соревнования» представлены в Приложении № 2 к Программе.

План физкультурных и спортивных мероприятий

План физкультурных и спортивных мероприятий учреждения составляется как приложение к Программе ежегодно на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий;
- календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципальных образований.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 7

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

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

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

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга включает следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования.

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

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

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Таблица № 8

План антидопинговых мероприятий

№ п/п	Мероприятия	Сроки исполнения	Ответственные
1	Подготовка и утверждения документов, регламентирующих антидопинговую деятельность учреждения (приказы, планы)	Сентябрь	Заместитель директора
2	Ознакомление сотрудников с Планом антидопинговых мероприятий	Сентябрь	Заместитель директора
3	Ознакомление спортсменов этапа ССМ под роспись с антидопинговыми правилами	Сентябрь	Тренеры
4	Проведение инструктажа по антидопинговому законодательству тренерам при поступлении на работу	При поступлении на работу	Заместитель директора
5	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Заместитель директора Инструкторы-методисты Тренеры

6	Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Инструкторы-методисты Тренеры
7	Прохождение тренерами и спортсменами образовательного антидопингового онлайн курса с получением сертификата на сайте РАА «РУСАДА»	1 раз в год	Инструкторы-методисты Тренеры
8	Подготовка и размещение информации в раздел «Антидопинг» на сайте учреждения	По необходимости	Заместитель директора
9	Проведение бесед по актуальным вопросам антидопинговой направленности со спортсменами	В течение года согласно тематического плана	Тренеры
10	Работа тренеров по антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) спортсменов	Согласно плана родительских собраний	Тренеры

**Тематический план
для работы со спортсменами по этапам подготовки**

Этапы спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	1.Что такое допинг и допинг - контроль? 2.Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3.Последствия допинга для здоровья 4.Допинг и зависимое поведение 5.Профилактика допинга 6.Как повысить результаты без допинга? 7.Причины борьбы с допингом	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
Тренировочный этап (до 2-х лет обучения)	Теоретическое занятие	1.Профилактика применения допинга среди спортсменов 2.Основы управления работоспособностью спортсмена 3.Мотивация нарушений антидопинговых правил 4.Запрещенные субстанции и методы 5.Допинг и спортивная медицина 6.Психологические и имиджевые последствия допинга 7.Процедура допинг - контроля 8.Организация антидопинговой работы	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов(знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Специалист по работе с молодежью	1 раз в 3 месяца
	Теоретическое	1.Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Тренер	1 раз в год

Тренировочный этап (свыше 2-х лет обучения)	занятие	2. Допинг как глобальная проблема современного спорта 3. Характеристика допинговых средств и методов 4. Наказания за нарушение антидопинговых правил 5. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности 6. Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов 7. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика		
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Специалист по работе с молодежью	1 раз в 3 месяца
Этап совершенствования спортивного мастерства	Теоретическое занятие	1. Допинг как глобальная проблема современного спорта 2. Предотвращение допинга в спорте 3. Допинг-контроль 4. Медицинские, психологические, социальные аспекты допинга 5. Актуальные тенденции в антидопинговой политике 6. Основы методики антидопинговой профилактики	Тренер	1 раз в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1 раз в год
	Практическое занятие	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	Тренер Специалист по работе с молодежью	1 раз в 3 месяца
	Дистанционное обучение	Антидопинговый курс (для спортсменов старше 12 лет)	Спортсмен	1 раз в год

На основе данного плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в организации.

Терминология в антидопинге

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении

Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. План инструкторской и судейской практики

Одна из задач программы - подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, знающих правила каратэ, правила поведения на площадке и вне ее, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем. На данный момент вопрос развития спорта в нашей стране является весьма актуальным. Учитывая недостаток квалифицированных тренеров дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в числе других спортивных организаций, должны взять на себя заботу о подготовке новых кадров в данной области. Одной из функций спортивной организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических учебных занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время учебно-тренировочного процесса важно научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Годовой план-график распределения часов инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика	Месяцы												Всего
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
На тренировочном этапе до двух лет, дисциплина ката													
	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	2	11
На тренировочном этапе свыше двух лет, дисциплина ката													
	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11
На этапе совершенствования спортивного мастерства, дисциплина ката													
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
На тренировочном этапе до двух лет, дисциплины: весовая категория; командные соревнования													
	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	2	10
На тренировочном этапе свыше двух лет, дисциплины: весовая категория; командные соревнования													
	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	12
На тренировочном этапе совершенствования спортивного мастерства, дисциплины: весовая категория; командные соревнования													
	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14

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

Желающие освоить программу спортивной подготовки могут быть зачислены в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра. Зачисление в группы начальной подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья, подтверждающего, что поступающий может заниматься видом спорта «каратэ». Заключение выдает врач педиатр поликлиники по месту жительства или специалист по лечебной физкультуре или спортивной медицине отделений (кабинетов): спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансеров, центров лечебной физкультуры и спортивной медицины.

Для всех этапов спортивной подготовки необходимо наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям по каратэ и к участию в спортивных соревнованиях. Для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочных этапов углубленное медицинское обследование проводится один раз в год, для этапа совершенствования спортивного мастерства – два раз в год.

Цель медицинского обследования:

- оценить спортивную форму спортсмена, 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.

Учитывая возрастные особенности - к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети.

Таблица № 11

План медицинских и медико-биологических мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки	Ответственный за исполнение
1.	Углубленный медицинский осмотр	1 раз в год начальный и тренировочный этапы; 2 раза в год этап ССМ	Заместитель директора по УСР, тренеры-преподаватели
2.	Профилактические беседы с обучающимися на темы: <ul style="list-style-type: none"> • самоконтроль спортсмена; • навыки гигиены; • профилактика вредных привычек; • самооценка физического состояния; • тренировочные нагрузки с учетом возрастных особенностей организма; • средства восстановления; • предупреждение травматизма во время занятий; • навыки оказания первой медицинской помощи. 	В течение года	Тренеры-преподаватели, специалист по работе с молодежью

Планы применения восстановительных средств

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

Этап начальной подготовки.

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

Тренировочный этап.

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

Средства восстановления:

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

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

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

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

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Средства восстановления:

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

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

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

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

План применения средств восстановления в недельном микроцикле в период напряженной тренировки

Дни недели	Перед занятиями	В течение занятий	Сразу после занятий	Во время отдыха и в конце микроцикла
Понедельник	Локальный массаж, рациональное питание	Локальный массаж, самомассаж, ПСВ	Теплый душ, массаж (общий или локальный, мануальный массаж), продукты повышенной ценности	Водные процедуры, массаж, баня, сауна, физиотерапия, активный отдых, культурные мероприятия
Вторник	+	+	+	+
Среда	+	+	+	+
Четверг	+	+	+	+
Пятница	+	+	+	+
Суббота	+	+	+	+
Воскресенье	-	-	-	Активный отдых

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание утверждать успешное прохождения заявленного этапа спортивной подготовки и основания для перевода обучающегося на следующий этап спортивной подготовки:

на начальном этапе:

- формирование устойчивого интереса к занятиям каратэ;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- иметь общие сведения об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья спортсменов;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (юношеский спортивный разряд) для возможности зачисления на учебно-тренировочный этап.

на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
- освоение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
- овладение основными теоретическими знаниями о правилах каратэ;
- приобретение соревновательного опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- знание антидопинговых правил;
- формирование спортивной мотивации;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- повышения уровня спортивной квалификации (спортивных разрядов). Итоговое - получение уровня спортивной квалификации – кандидат мастера спорта (КМС), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовок;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных соревнованиях не ниже уровня всероссийских соревнований;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- соблюдение антидопинговых правил;
- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
- получение уровня спортивной квалификации (спортивное звание Мастер спорта РФ), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается итоговой аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, на основе разработанных комплексов

контрольных упражнений, с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения ими соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) подготовки) аттестация обучающихся.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Основные требования к контролю:

1. Контроль подготовки спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик тренировочного процесса - тренировочных и соревновательных нагрузок, а также тех необходимых дополнительных параметров, которые своей информативной значимостью отражают специфику подготовки в виде спорта.

2. Контрольные тесты и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами этапа их подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

3. Этапные нормативы спортивной подготовленности предъявляют обязательные требования к общей физической подготовленности и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, являются основанием для перевода спортсмена на следующий этап многолетней подготовки и приоритетными на всех этапах.

4. Контроль подготовки на этапах годичного цикла проводится 2 раза в год с целью выявления динамики физического развития, оценки общей и специальной

подготовленности обучающихся, определения степени соответствия приростов этих показателей индивидуальным темпам и нормам биологического развития. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп.

При проведении аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Учреждения утверждаются сроки сдачи аттестации и члены аттестационной комиссии.

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся. Отсутствие на аттестации без уважительной причины может являться поводом для отчисления из Учреждения.

В случае уважительной причины отсутствия на аттестации – обучающемуся будет предложено другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации обучающийся не будет переведен на следующий этап (год этапа спортивной подготовки). Для него возможно повторное прохождение данного этапа (года этапа) подготовки (но не более одного раза на данном этапе), либо данный занимающийся отчисляется из Учреждения за не освоение программных требований.

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

Классификационные экзамены (контрольные нормативы) сдаются на всех этапах спортивной подготовки два раза в год.

Показатели контрольных и контрольно-переводных нормативов приведены в Приложении № 3 (спортивная дисциплина «ката») и в Приложении № 4 (спортивные дисциплины «весовая категория» и «командные соревнования»).

Аттестация на пояса принимается комиссионно, по результатам сдачи экзамена присваивается соответствующий сданной технической программе «кю» (см. Приложение № 5 «Аттестационные листы»). Для начальной подготовки 1 года аттестация на пояс не является обязательным требованием программы, но по желанию спортсмена и по согласованию с тренером, техническая программа может быть предложена к аттестации. В конце начального этапа спортсмены должны быть аттестованы на 9 кю или 8 кю, как обязательное требование. По окончании тренировочного этапа 1, 2 и 3 годов спортсмены должны быть аттестованы минимум на техническую программу 8 кю или 7 кю. Тренировочный этап 4 года подразумевает успешную аттестацию на 7 кю или 6 кю. Этап ССМ – не менее 6 кю. Наиболее способные спортсмены могут быть аттестованы на более высокую классификацию (кю). Аттестация спортсменов на пояса и кю осуществляется планомерно и поэтапно: спортсмен допускается для сдачи экзамена на более высокий уровень только после успешной сдачи предыдущей аттестации (9 кю, затем 8 кю, далее 7, 6, 5, 4, 3, 2 и 1 кю). Результаты аттестации вносятся в аттестационную книжку каратиста.

Методические указания по организации аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирование)

Правила проведения аттестационно-педагогических измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов:

1. информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
2. ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
3. обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
4. сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
5. соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое аттестационно-педагогические измерительные материала (тест) или соответствующее задание;
6. ознакомление испытуемого с результатами аттестационно-педагогических измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации с учетом принципа «Не навреди!»
7. решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
8. накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
9. обогащение исследователем опыта работы с аттестационно-педагогическими измерительными материалами и знаний об особенностях его применения.

4. Рабочая программа спортивной подготовки по каратэ

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

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

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

Стойки каратэ:

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

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

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

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

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

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

Удары ногами:

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

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

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

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

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

- Гохон кумитэ (учебный поединок на 5 шагов, серия из пяти ударов и блоков).

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

Изучение ката: Тайкиоку-Шодан, Хеян-Шодан.

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка:

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

Основные средства тактики являются:

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

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

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

Поэтому психологически готовить спортсменов к соревнованиям и квалификационным экзаменам следует на тренировочных занятиях, создавая условия, напоминающие соревновательные (экзаменационные). Так, например, можно проводить совместные тренировочные занятия с учениками из других клубов и школ каратэ, организовывать занятия в форме соревнований на лучшее исполнение ката, проводить внутренние первенства по ката и кумитэ. Это приучает учеников к умению

демонстрировать технику в необычных условиях, закаляет их волю, учит справляться с отрицательными эмоциями.

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

Общая физическая подготовка

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

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

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

Другие виды спорта и подвижные игры

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

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

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Стойки каратэ:

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

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

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

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

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

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

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

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Йоко-гери (боковой удар ногой).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

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

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

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

Санбон кумитэ (учебный поединок на три шага, серия из трех ударов и блоков).

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

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

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

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

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

Основные действия в тактике:

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

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

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

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

Психологическая подготовка

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

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

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

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

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим

отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Другие виды спорта и подвижные игры

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например, при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 34 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

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

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

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

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

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

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке геяку-цуки, сото-уке геяку-цуки, учиуке геяку-цуки, гедан барай геяку-цуки.

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

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

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

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

Кихон-ипон кумитэ (бой на один шаг).

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

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

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

Тактика каратэ в ее совершенном виде - это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и в конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

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

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

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

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;

- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

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

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

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

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

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

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

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

Тактика проведения атаки и защиты

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- применение смены приемов и серии приемов;
- оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;
- принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

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

- Одиночные передвижения.
- Два-три степа в серии.

Свободное исполнение степов в единицу времени (1 -3 минуты).

Одиночные удары. Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.

- С подъездом.
- В движении шагом.
- На бегу.
- На уходе назад.
- В сочетании со степами. Контратаки.
- Отработка контратак на месте.
- Контратака в движении (дорожки).
- Контратака на атаку-серию.
- Контратаки на удары с перемещениями.
- Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).
- Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника). Спарринг (спарринговая подготовка в узком смысле).
- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.
- Обмен ударами одного вида.
- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.
- Обмен ударами данного комплекса.
- Спарринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.
- Обмен атаками-сериями,
- Спарринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди).
- Спарринг свободный.
- Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров.
- Спарринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от противника».

Тактика проведения технико-тактических действий.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций. Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

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

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

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

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

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

Тактика участия в соревнованиях

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

Психологическая подготовка

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

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

Общая физическая подготовка

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

Другие виды спорта и подвижные игры

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например, при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 34 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение.

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

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

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

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

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

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

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

Спарринговая техника

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

Комбинированные удары руками (степы):

- кизами-цуки геяку-цки;
- ой-цуки геяку-цки;
- геяку-цки геяку-цки.

Удары ногами из позиции камая:

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

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

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

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

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

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

Кихон-иппон кумитэ (бой на один шаг).

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

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

Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Тактическая подготовка

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

- Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
- Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
- Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
- Соккрытие собственного утомления;
- Отвлечение — переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;
- Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;
- Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
- Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.
- Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.

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

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

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

- Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки. Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.

- Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

- Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.

- Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается.

- Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.

- Создать мысленный план боя и думать только о победе.

- Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.

- Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Психологическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика

Участие в спортивных соревнованиях

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

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

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

Инструкторская и судейская практика

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

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

Общая физическая подготовка

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

Специальная физическая подготовка

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

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

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например, при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 34 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 - 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 - 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс - 3 - 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Техническая подготовка

Базовая техника каратэ

Спарринговая техника

Атакующие действия руками из позиции Камая:

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

Атакующие действия ногами из позиции Камая:

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

Атакующие действия ступнями (связки):

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

Защитные действия, уходы от ударов с блоками:

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

Специальная подготовка Удары руками с выпадами по митам или мешкам:

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

Удары ногами:

- Мая-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;
- Маваши-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин;
- Ёко-гери 10х3 п. - отдых между подходами 2 мин.
- Кумитэ (базовый спарринг) - это метод тренировки, при котором изученные атакующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.
- Ката (формальные упражнения или бой с тенью) - представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Тактическая подготовка

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

Тренировочные и тренировочные поединки по заданию. Поединки со сменой партнеров. Отработка технико-тактических действий с дозированным сопротивлением противника и программированием его действий. Выполнение атак и контратак в максимальном темпе. Совершенствование индивидуальной техники. Контратакующие действия: защита и контратака рукой ногой или опережение. Совершенствование индивидуальных комбинаций в различных стойках. Выведение на коронный прием.

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

Интегральная тренировка: тренировка на снарядах + борьба + спарринг + добивающее действие лежащего противника (4 x 1 мин, без отдыха). Срыв атаки противника с последующей контратакой. Работа 2 и 3 номером:

- 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары. Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).
- 3 номер: атака - выход из атаки - встречный удар. Атака - выход из атаки - встреча - подхват.
- выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой
- работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

- клинч (вход и выход из клинча).
- захват инициативы.

Соревновательные комбинации и их анализ.

- выполнение заданий на укороченной площадке
- тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- тактика ведения боя против соперника высокого и маленького роста
- работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.

Тактика ведения поединка

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

Тактика участия в соревнованиях

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

Другие виды спорта и подвижные игры

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол, регби.

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

Самостоятельная работа

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

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

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 12

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (мин)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические	20	май	Понятие о технических

	основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	июнь	Терминология. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского	107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	107	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность и недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной

деятельности, самоанализ обучающегося			подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	Восстановительные средства и мероприятия Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная.		в переходный период спортивной подготовки	Тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
--	---	--	--	--

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта каратэ

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «каратэ», содержащим в своем наименовании словосочетание «весовая категория», «командные соревнования», «ката», определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов. Порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта «каратэ» и его спортивных дисциплин, определяется организацией самостоятельно.

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

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

Программа содержит информацию о продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальном возрасте для зачисления занимающихся и минимальном и максимальном количестве занимающихся в группах, рекомендуемых объемах

тренировочных и соревновательных нагрузок, планировании спортивных результатов по годам спортивной подготовки, параметрах зачетных требований по основным разделам подготовки по годам подготовки, требованиях к спортивному инвентарю и оборудованию по дисциплинам каратэ «весовая категория», «командные соревнования» и «ката». В рамках реализации данной Программы предусмотрена возможность перевода обучающихся с одной дисциплины каратэ на другую при условии соблюдения всех программных требований.

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа реализуется согласно требований к материально-технической базе и инфраструктуре.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре:

- наличие: тренировочного спортивного зала, тренажерного зала, раздевалок, душевых, медицинского кабинета;
- обеспечение: оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки, спортивной экипировкой, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 13

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5 х 0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50 - 60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1
11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12 х 12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1

18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	комплект	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Таблица № 14

Спортивная экипировка для индивидуального пользования									
для спортивной дисциплины «ката»									
№ п/п	Наименование	Ед. измерения	Расчетная ед.	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок эксплуатации (лет)	Кол-во	Срок Эксплуатации (лет)
1	Костюм для каратэ ("каратэги")	штук	на занимающ-ся	-	-	1	2	2	1
2	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающ-ся	-	-	1	1	1	1
3	Костюм спортивный (парадный)	штук	на занимающ-ся	-	-	1	1	1	1
4	Кроссовки легкоатлетические	пар	на занимающ-ся	-	-	1	1	2	1
5	Пояс (синий и красный)	комплект	на занимающ-ся	-	-	1	3	1	3
6	Футболка	штук	на занимающ-ся	-	-	2	1	2	1
для спортивных дисциплин «весовые категории» и «командные соревнования»									
7	Жилет защитный	штук	на занимающ-ся	-	-	1	2	1	1
8	Накладки защитные на голень и стопу (синие и красные) комплект	пар	на занимающ-ся	-	-	1	2	1	1
9	Накладки защитные на кисть (синие и красные) комплект	пар	на занимающ-ся	-	-	1	2	1	1
10	Протектор груди женский	штук	на занимающ-ся	-	-	1	2	1	1
11	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающ-ся	-	-	1	1	2	1
12	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающ-ся	-	-	1	2	1	1

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на должность тренера - преподавателя и инструктора - методиста, принимаются лица, которые должны соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н; профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н.

Требования к образованию и обучению на должность тренер-преподаватель:

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя

Требования к образованию и обучению на должность инструктор-методист:

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики по специальности физическая культура или Среднее профессиональное образование (непрофильное) - программы подготовки специалистов среднего звена и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью "физическая культура" или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта

6.3. Информационные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Перечень аудиовизуальных средств

1. Чемпионат России по каратэ 24-25.11.2018 г., г. Махачкала;
2. Первенство России по каратэ (12-13 лет) 28-29.04.2018 г., г. Омск;
3. Первенство России по каратэ (14-20 лет) 07-09.12.2018 г., г. Оренбург;

Перечень Интернет-ресурсов

1. <https://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://ruswkf.ru/>
3. <http://stimol.admsakhalin.ru/>
4. <http://vve.sakhsport.ru/>

6.4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. От 06.03.2022) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. И доп., вступ. в силу с 01.01.2023).
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «КАРАТЭ» (приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 года № 1093)
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки"
- Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ). Федеральное Государственное Бюджетное учреждение «Федеральный центр организационно методического обеспечения физического воспитания» Москва 2022.

7. Список литературных источников

1. Бабушкин Г.Д. Психологические механизмы возникновения и формирования профессионального интереса к спортивно-педагогической деятельности.
2. Бокс: Программа спортивной подготовки для СДЮСШ, СДЮШОР / А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2005. - 71 с.
3. Григорьянц И.А. О перспективах развития психологии спорта. - «Теория и практика физической культуры». №5, 1997.
4. Дзюдо. Система и борьба: учебник для СДЮШОР, спортивных факультетов педагогических институтов, техникумов физической культуры и училищ олимпийского резерва / Ю.А. Шулика и др.; Ростовн/Д: Феникс, 2006. - 800 с.
5. Захаров Е.; Карасев А.; Сафонов А. Энциклопедия для физической подготовки. - М.: «Лептос», 1994.
6. Иванов - Катанский С. «Комбинационная техника Каратэ» - М.: 1998г.
7. Иванов-Катанский С. А. «Базовая техника каратэ. - М.: ФАИР—ПРЕСС, 1999.—544 с.:ил.
8. «История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» Под редакцией. Панченко Г.К. - М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. - 480 с. 1996 г. - 480 с.
9. Ким Д.Т., Пасюков П.Н. Особенности профессиональной деятельности тренеров - преподавателей по каратэ-до Сётокан на Дальнем Востоке: Матер. 36-ой межвузов. науч. - практ. конф. ЮСППИ - Южно-Сахалинск, 1998. - С. 147.
10. Ким Л.А. Использование восточных оздоровительных систем в профессиональной подготовке специалистов по физической культуре и спорту: дисс. к.п.н. - Хабаровск: Издательство Хабаровского ГИФК, 2000 г. - 179с.
11. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания - Д.: Сталкер, 1996 - 384 с.
12. Леонтьева Н.Н. «Анатомия и физиология детского организма» / Н.Н. Леонтьев - М.: Медицина. 1986. - 35-40с.
13. Масатоши Н. Динамика каратэ. - М.: Фант - пресс.2001.

14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
15. Попов А.Л. Психология спорта. - М., 1998.
16. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993.
17. Рубанович В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. - Новосибирск, 1998. - 283 с.
18. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва - М., 1997 416 с.

Годовой учебно-тренировочный план для спортивной дисциплины: "ката»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	10	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24	12-24	8-16	8-16	4-8
1	Общая физическая подготовка	117	140	182	145	208
2	Специальная физическая подготовка	-	29	78	145	208
3	Интегральная подготовка	15	37	105	213	346
4	Техническая подготовка	93	94	125	176	208
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	10	14	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	7	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	3	10	14	20
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	14	20
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные соревнования"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24	12-24	8-16	8-16	4-8
1	Общая физическая подготовка	93	109	187	145	156
2	Специальная физическая подготовка	-	15	37	109	242
3	Интегральная подготовка	-	37	106	116	243
4	Техническая подготовка	75	85	138	123	104
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	60	60	132	174	228
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	18	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	6	6	12	25	27
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	18	20
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040

Развиваемые физические качества		Контрольные упражнения (тесты) КАТА																	
		Н1		Н2		Н3		Т1		Т2		Т3		Т4		ССМ		ВСМ	
		М	Д	М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
Скорость	Бег на 30 м	≤7,3 сек	≤7,5 сек	≤6,7 сек	≤6,8 сек	≤6,7 сек	≤6,8 сек	≤6 сек	≤6 сек	≤5,9 сек	≤5,9 сек	≤5,8 сек	≤5,8 сек	≤5,7 сек	≤5,7 сек	≤5,3 сек	≤5,5 сек	≤5,2 сек	≤5,5 сек
Выносливость	Бег 200 м	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≤40 сек	≤45 сек	≤35 сек	≤40 сек
Координация	Челн. бег 3x10 м (для Н, Т и ССМ) Челн. бег 4x15 м (ВСМ)	≤10,8 сек	≤11,3 сек	≤10 сек	≤10,4 сек	≤10 сек	≤10,4 сек	≤9,5 сек	≤10 сек	≤9,4 сек	≤9,9 сек	≤9,3 сек	≤9,8 сек	≤9,2 сек	≤9,7 сек	≤8,5 сек	≤9,0 сек	≤13 сек	≤14 сек
Сила	Наклоны туловища из положения лежа на спине	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥30 раз	≥25 раз	≥31 раз	≥26 раз	≥32 раз	≥27 раз	≥33 раз	≥28 раз	нет	нет	≥13 раз	≥19 раз
	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу	≥5 раз	≥3 раз	≥10 раз	≥6 раз	≥10 раз	≥6 раз	≥15 раз	≥10 раз	≥16 раз	≥11 раз	≥17 раз	≥12 раз	≥18 раз	≥13 раз	≥30 раз	≥25 раз	нет	≥40 раз
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥50 раз	≥40 раз	нет	≥70 раз
	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥10 раз	нет
	Подтягивание в висе на перекладине	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥10 раз	нет
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	≥115 см	≥110 см	≥120 см	≥115 см	≥120 см	≥115 см	≥150 см	≥150 см	≥151 см	≥151 см	≥152 см	≥152 см	≥153 см	≥153 см	≥190 см	≥175 см	≥230 см	≥215 см
	Прыжки через скакалку за 60 с	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥144 раз	≥134 раз
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+1см	+3 см	+3 см	+5 см	+3 см	+5 см	+4 см	+5 см	+5 см	+6 см	+6 см	+7 см	+7 см	+8 см	+11 см	+15 см	нет	нет
СФП	Шпагат продольный	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥175гр	≥175гр	≥175гр	≥175гр	≥175гр	≥175гр	≥175гр	≥175гр	≥180гр	≥180гр	нет	нет
	Шпагат поперечный	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥170гр	≥170гр	≥170гр	≥170гр	≥170гр	≥170гр	≥170гр	≥170гр	≥180гр	≥180гр	нет	нет
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	нет	нет	нет	нет	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ

Развиваемые физические качества		Контрольные упражнения (тесты) ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ, КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ															
		Н1		Н2		Т1		Т2		Т3		Т4		ССМ		ВСМ	
		М	Д	М	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	М	Ж
Скорость	Бег на 30 м (этап Н, ССМ, ВСМ) * на 60 м (этап Т)	≤ 6,2 сек	≤ 6,4 сек	≤ 6,0 сек	≤ 6,2 сек	* ≤ 10,4 сек	* ≤ 10,9 сек	* ≤ 10,3 сек	* ≤ 10,8 сек	* ≤ 10,2 сек	* ≤ 10,7 сек	* ≤ 10,1 сек	* ≤ 10,6 сек	≤ 5,0 сек	≤ 5,3 сек	≤ 5,0 сек	≤ 5,3 сек
Выносливость	Бег 1000м * Бег 1500м (этап Т) ** Бег 2000м (этап ССМ и ВСМ)	≤ 6 мин 10 сек	≤ 6 мин 30 сек	≤ 5 мин и 50 сек	≤ 6 мин 20 сек	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Координация	Челн. бег 3x10 м (для Н, Т и ССМ) Челн. бег 4x15 м (ВСМ)	≤ 9,6 сек	≤ 9,9 сек	≤ 9,3 сек	≤ 9,5 сек	≤ 8,7 сек	≤ 9,1 сек	≤ 8,6 сек	≤ 9 сек	≤ 8,5 сек	≤ 8,9 сек	≤ 8,4 сек	≤ 8,8 сек	≤ 8,3 сек	≤ 8,7 сек	≤ 12,7 сек	≤ 13,7 сек
Сила	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	нет	нет	нет	нет	≥ 30 раз	≥ 25 раз	≥ 31 раз	≥ 26 раз	≥ 32 раз	≥ 27 раз	≥ 33 раз	≥ 28 раз	нет	нет	≥ 13 раз	≥ 19 раз
	Сгиб. и разгиб. рук в упоре лежа на полу	≥ 10 раз	≥ 5 раз	≥ 13 раз	≥ 7 раз	≥ 18 раз	≥ 9 раз	≥ 19 раз	≥ 10 раз	≥ 20 раз	≥ 11 раз	≥ 21 раз	≥ 12 раз	≥ 30 раз	≥ 25 раз	нет	≥ 50 раз
	Подтягивание в висе на перекладине	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥ 15 раз
Скорость	Бег 200м (для ССМ) Бег 400м (для ССМ)	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≤ 35 сек	≤ 40 сек	≤ 67 сек	≤ 72 сек
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	≥ 130 см	≥ 120 см	≥ 140 см	≥ 130 см	≥ 160 см	≥ 145 см	≥ 161 см	≥ 146 см	≥ 162 см	≥ 147 см	≥ 163 см	≥ 148 см	≥ 190 см	≥ 175 см	≥ 240 см	≥ 220 см
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на спине	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥ 50 раз	≥ 40 раз	≥ 144 раз	≥ 134 раз
	Поднимание прямых ног из виса на перекладине до ее касания	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	нет	≥ 15 раз	нет
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	+2	+3	+4	+5	+5	+6	+5	+6	+6	+7	+6	+7	+11	+15	нет	нет
СФП	Шпагат продольный	нет	нет	нет	нет	≥ 175гр	≥ 175гр	≥ 175гр	≥ 175гр	≥ 175гр	≥ 175гр	≥ 175гр	≥ 175гр	≥ 180гр	≥ 180гр	нет	нет
	Шпагат поперечный	нет	нет	нет	нет	≥ 170гр	≥ 170гр	≥ 170гр	≥ 170гр	≥ 170гр	≥ 170гр	≥ 170гр	≥ 170гр	≥ 180гр	≥ 180гр	нет	нет
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	нет	нет	нет	нет	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ	+ КЮ

Аттестация на КЮ и пояса



9 кю. Белый пояс.



Кондиция.

Отжимание + 20/жен.-8/

Пресс + 20/жен.- 10/

Стойки.

Мусуби-дачи.

Хачиджи-дачи. /Йой/.

Юнзуки но аси.

Найханчи-дачи.

Естественное оружие.

Сейкен - передняя часть кулака.

Уракен-тыльная часть кулака.

Коши-подушечка ступни.

Уке.

Гедан-барай.

Удары ногами из камаэ-5.

Мае-гери-кеаге-чудан.

Удары руками.

Соноба-цуки. 5+5

Дзюн - цуки -5.

Ката.

Тайкеку-чудан.

Примечание: Уке: - выполняется из Йой. Четыре вперед, четыре назад.



8 кю. Белый пояс.



Кондиция.

Отжимание + 25/жен.-10/

Пресс - 25/жен.- 12/

Стойки.

Хайсуки-дачи.

Шизентай /миги, хидари/.

Махами но некоаси-дачи.

Естественное оружие.

Тетсуи - "кулак-молот"

Нукитэ- "рука-копье".

Сокуто - ребро ступни.

Уке.

Дзедан-уке.

Удары руками из камаэ-5.

Дзюн-цуки.

Гьяку-цуки.

Удары ногами.

Сурикоми-мае-гери.

Ката.

Пинан-нидан.

Кихон-кумите. 1+1.

Тори в камаэ: атакует Гьяку-цуки с подшагом.

Уке в камаэ: Отоши-харай-уке передней рукой и Гьяку-цуки в Дзедан.

Тори в камаэ: Сурикоми-мае-гери-чудан.

Уке в камаэ: увертка и Тоби-коми-дзуки в голову.



7 кю. Желтый пояс.

Кондиция.

Отжимание-30/жен.-12/.

Пресс-30/жен.-14/.

Стойки.

Шико-дачи. Манмае но некоаси-дацидачи Гьякузуки но аси.

Естественное оружие.

Шуто- "рука-сабля".
Хайшу-внешняя сторона ладони.

Хайсоку-подъем ступни.
Какато-пятка.

Уке.

Отоши-харай-уке. В ханми но некоаси-дачи/назад/.
Учи-уке-чудан. Перемещение в Юнзуки но аси.

Удары руками из камаэ.

Тоби-коми-дзуки.5+5. Тетсуи-учи. 5. Уракен-учи. 5.

Удары ногами из камаэ. 5.

Маваши-гери. Сокуто/фумикоми/.

Базовые комбинации. 5.

Кеттэ дзюн-цуки.

Рэндзоку-вадза. 3+3.

1. Сурикоми мае-гери/ Гьяку-цуки

2. Тоби-коми-дзуки/ Уракен-учи.

Ката.

Пинан-нидан. Пинан-шодан.

Кихон-кумитэ. Оба в Камаэ

1. Тори: Сурикоми-гьяку-цуки-чудан.
Уке: Отоши-харай-уке+ Уракен-учи-дзедан.
2. Тори: Мае-гери-чудан.
Уке: Отоши-харай-уке+Гьяку-цуки-дзедан.



6 кю. Оранжевый пояс.

Кондиция.

Отжимание-35/жен.-15/.

Пресс-40/жен.-20/.

Стойки.

Ханми но некоаси-дачи.

Какэ-дачи.

Татэ сейсан.

Естественное оружие.

Хиракен-кулак со сжатыми наполовину пальцами.

Кумадэ- “медвежья лапа”.

Кентос- 2 и 3 пястные кости.

Сетэй - основание ладони.

Чумасаки-кончики пальцев на ноге.

Уде - предплечье.

Уке. 3+3

Шуто-уке-дзедан.

Перемещение в Махами но некоаси-дачи.

Учи-уке-дзедан.

Перемещение в Махами но некоаси-дачи.

Удары руками из камаэ. 5+5.

Сурикоми-гьяку-цуки.

Нагаси-дзуки.

Удары ногами. 5+5.

Сурикоми маваше-гери.

Сурикоми сокуто /фумикоми/.

Базовые комбинации. 5.

Кеттэ дзюн-цуки.

Рэндзоку-вадза. 3+3.

1. Сурикоми мае-гери+Нагаси-дзуки.

2. Сурикоми маваше-гери/Тобикоми-дзуки

Ката.

Пинан-нидан.

Пинан-шодан.

Пинан-сандан.

Иппон-кумигэ. 1+1.

Тори: 1. Дзюн-цуки-чудан. 2. Тобикоми-дзуки. 3. Мае-гери-кеаге-чудан.

Уке в камаэ: используя блок Тайсабаки отразить атаку и провести контудар.



5 кю. Зеленый пояс.

Кондиция.

Отжимание-40/жен.-18/.

Пресс-50/жен.-25/.

Стойки.

Гьякузуки цукоми но аси.

Сейсан-дачи.

Естественное оружие.

Иппонкен-фаланга среднего пальца.

Хидзи-локоть.

Накадака иппонкен-фаланга указательного пальца.

Хитсуи-колени.

Ханто - "Рука-ребро".

Уке.

Сото-уке. В юнзуки но аси.

Тэ-нагаси-уке. В юнзуки но аси.

Удары руками.

Дзюн-цуки но цукоми-5

Мае-Хидзи+атэ-5

Удары ногами.

Сокуто-5

Маваши-гери-чудан-5

Уширо-гери-5+5

Базовые комбинации. 5.

Кеттэ дзюн-цуки но цукоми.

Рэндзоку-вадза. 3+3.

1. Тобикоми-дзуки/ Сурикоми гьяку-цуки.

2. Сурикоми маваши-гери+Дзюн-цуки но цукоми.

Боевой раздел.

Хидари или Миги - по желанию претендента.

1. С захватом кисти Аси-барай+цуки-чудан.

2. Нагаси-дзуки+Аси-барай+цуки в чудан или в дзедан.

Кага.

Пинан-шодан.

Пинан-сандан.

Пинан-ендан.

Дзю-иппон-кумитэ..

Тори в камаэ: 1. Цуки в чудан. 2. Учи в дзедан. 3. Гери-чудан. 4. Гери-дзедан.

Уке в камаэ: любой блок или увертка + контрудар.



4 кю. Синий пояс.

Условия допуска к экзамену:

1. Не менее года со дня присвоения 5кю.
2. Возраст претендента-не моложе 14 лет.
3. Претендент со дня присвоения 5 кю должен занять на областных или региональных соревнованиях:
в кумитэ - не ниже 3-го места
в ката - не ниже 7-го места.

Кондиция.

Отжимание-45/жен.-22/.

Пресс-60/жен.-30/.

Уке.

1. Хайшу-уке. в Махами но некоаси-дачи.
2. Нагаси-уке. В Юнзуки но аси.
3. Еко-уке. В Юнзуки но аси.

Удары руками. 5+5.

Гьяку-цуки но цукоми. Тобикоми-уракен-учи. Нагаси-дзуки но цукоми.

Удары ногами. 5+5.

Ура-уширо-гери. Нидан-гери. Сурикоми-маваши-гери в дзедан.

Рэндзоку-вадза. 3+3.

1. Сурикоми-маваши-гери+Ура-уширо-гери. 2. Нагаси-дзуки / Сурикоми-маваши-гери

Боевой раздел.

Хицари или Миги-по желанию претендента.

1. Тори: Мае-гери-кекоми-чудан.
Уке: Тейшо-уке-гедан с уверткой+цуки в дзедан, бросок с нажимом в подколенный сустав и Шуто-учи.
2. Тори: Дзюн-цуки-дзедан.
Уке: Тэ-нагаси-уке+цуки / О-учи-гари+цуки в голову лежащего Тори.

Ката.

Пинан-шодан. Пинан-сандан. Пинан-ендан. Пинан-годан.

Дзю-иппон-кумитэ. 5 противников.

1. Цуки в чудан или дзедан.
2. Гери в чудан.
3. Атака рукой или ногой в дзедан.

При каждой атаке претендент на 4кю должен четко показать контратаку.



3 кю. Коричневый пояс.

Условия допуска к экзамену:

1. Не менее года со дня присвоения 4кю.
2. Возраст претендента-не моложе 15 лет.
3. Претендент со дня присвоения 4 кю должен занять на областных или региональных соревнованиях:
в кумитэ - не ниже 3-го места
в ката - не ниже 5-го места.

Цуки.

Дзюн-цуки.	Дзюн-цуки но цукоми.	Тобикоми-дзуки.
Гьяку-цуки.	Нагаси-дзуки но цукоми.	Нагаси-дзуки.

Гери.

Мае-гери.	Сокуто/фумикоми/.	Уширо-гери
Маваши-гери.	Ура-уширо-гери	Нидан-гери

Базовые комбинации.

Кетте дзюн-цуки.	Кетте дзюн-цуки но цукоми
Кетте гьяку-цуки.	Кетте гьяку-цуки но цукоми.

Удары с подшагом.

Сурикоми мае-гери.	Сурикоми маваши-гери.	Сурикоми-сокуто /фумикоми/
--------------------	-----------------------	----------------------------

Уке.

Дзедан-уке.	Учи-уке.	Нагаси-уке.	Гедан-барай.	
Еко-уке.	Отоши-уке.	Шуто-уке.	Отоши харай-уке.	Сото-уке.

Боевой раздел.

/на татами в носках/. Оба в камаэ

Аси-барай.

1. Тори: Кизами-цуки-дзедан.
Уке: Нагаси-уке + Ура-цуки, Аси-барай + цуки в голову лежащеко Тори.

Рычаг руки внутрь.

2. Тори: Дзюн-цуки-чудан.
Уке: Отоши-харай-уке + Мае-гери / Омотэ котэ гьяку + болевой контроль.

Ката.

Пинан 1-5. Найханчи.

Поединки.

Десять боев по 2-е минуты с 6-3 кю. В каждом поединки иметь 2 зачетных очка.



2 кю. Коричневый пояс.

Условия допуска к экзамену:

1. Не менее 8 месяцев со дня присвоения 3кю.
2. Возраст претендента-не моложе 16 лет.
3. Претендент со дня присвоения 3 кю должен занять на областных или региональных соревнованиях:
в кумитэ - не ниже 2-го места
в ката - не ниже 3-го места.

Цуки.

Дзюн-цуки. Гьяку-цуки.	Дзюн-цуки но цукоми. Нагаси-дзуки но цукоми.	Тобикоми-дзуки. Нагаси-дзуки.
---------------------------	---	----------------------------------

Гери.

Мае-гери. Мавашаи-гери.	Сокуто/фумикоми/. Ура-уширо-гери	Уширо-гери Нидан-гери
----------------------------	-------------------------------------	--------------------------

Базовые комбинации.

Кетте дзюн-цуки. Кетте гьяку-цуки.	Кетте дзюн-цуки но цукоми Кетте гьяку-цуки но цукоми.
---------------------------------------	--

Удары с подшагом.

Сурикоми мае-гери.	Сурикоми мавашаи-гери.	Сурикоми-сокуто /фумикоми/
--------------------	------------------------	----------------------------

Уке.

Дзедан-уке. Еко-уке.	Учи-уке. Отоши-уке.	Нагаси-уке. Шуто-уке.	Гедан-барай. Отоши харай-уке.	Сото-уке.
-------------------------	------------------------	--------------------------	----------------------------------	-----------

Боевой раздел.

/на татами в носках/. Оба в камаэ

Аси-барай.

1. Тори: Кизами-цуки-дзедан.
Уке: Нагаси-уке + Ура-цуки, Аси-барай + цуки в голову лежащего Тори.

Рычаг руки внутрь.

2. Тори: Дзюн-цуки-чудан.
Уке: Отоши-харай-уке + Мае-гери / Омотэ котэ гьяку + болевой контроль.

Рычаг руки наружу.

3. Тори: Дзюн-цуки-чудан.
Уке: Отоши-харай-уке + Мае-гери+цуки/ Дай икке ура+болевой контроль.

Якусоку кумитэ.

Иппон. Ниппон

Ката.

Пинан - одна ката по выбору комиссии.
Найханчи. Бассай.

Поединки.

Десять боев по 2-е минуты с 6-3 кю. В каждом поединки иметь 2 зачетных очка.



1 кю. Коричневый пояс.

Условия допуска к экзамену:

1. Не менее года со дня присвоения 2 кю.
2. Возраст претендента-не моложе 17 лет.
3. Претендент со дня присвоения 2 кю должен занять на областных или региональных соревнованиях:
в кумитэ - не ниже 1-го места
в ката - не ниже 2-го места.

Базовая техника. /3-1 кю/.

Боевой раздел.

/на татами в носках/. Оба в камаэ

Аси-барай.

1. Тори: Кизами-цуки-дзедан.
Уке: Нагаси-уке + Ура-цуки, Аси-барай + цуки в голову лежащего Тори.

Рычаг руки внутрь.

2. Тори: Дзюн-цуки-чудан.
Уке: Отоши-харай-уке + Мае-гери / Омотэ котэ гьяку + болевой контроль.

Рычаг руки наружу.

3. Тори: Дзюн-цуки-чудан.
Уке: Отоши-харай-уке + цуки / омотэ котэ гьяку с переходом на Дай санке.

Якусу кумитэ.

Иппон. Ниппон. Санбон.

Ката.

Пинан-одна ката по выбору комиссии.
Найханчи. Бассай Кушанку.

Поединки.

Десять боев по 2-е минуты с 5-2 кю. В каждом поединке иметь 2 зачетных очка.