



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 ГОРОДА СОЧИ**

Утверждена
Директор МБУДО СПШ № 4 г. Сочи
О.Г. Беренда
Приказ от 10.03.2023 № 59

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СПШ № 4 г. Сочи
протокол от 03.03.2023 № 1

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

Срок реализации программы: *7 лет*
Возраст обучающихся: *от 10 лет*

Автор-составитель:
**Заместитель директора по учебно-спортивной работе
Оловянникова Ю.А.**

г. Сочи, 2023г.

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта всестилевое каратэ с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 23.11.2022 № 1068 (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО СШ № 4 г. Сочи с учетом примерной дополнительной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», утверждённая приказом Минспорта России от 21 декабря 2022 года № 1336, а так же следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней спортивной подготовки каратистов и содействия успешному решению задач по подготовке спортсменов высокого класса, способных войти кандидатами в составы сборных команд города и Российской Федерации. В данной программе представлено содержание работ в Муниципальном бюджетном

учреждении дополнительного образования спортивной школе № 4 города Сочи (далее – МБУДО СШ № 4 г.Сочи) на двух этапах:

– **Этап начальной подготовки**

На него зачисляются дети с 10 лет, прошедшие индивидуальный отбор в соответствие с контрольными нормативами (Таблица № 8), установленными федеральными стандартами спортивной подготовки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются спортивная подготовка, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – всестилевое каратэ, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

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

– **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

Группы комплектуются из числа одарённых и способных к всестилевому каратэ спортсменов, прошедших начальную подготовку и выполнивших контрольные нормативные требования (Таблица № 9) согласно федеральным стандартам спортивной подготовки.

Основные задачи этапа:

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

Всестилевое каратэ – вид спорта, объединяющий различные направления и школы каратэ для осуществления соревновательной деятельности в спортивных поединках (кумитэ) по принципу разновидностей контакта с соперником: ограниченный контакт (ОК); полный контакт (ПК); неограниченный контакт зоны поражения в средствах защиты (СЗ), с ограничением зоны поражения.

Основные соревновательные дисциплины вида спорта «всестилевое каратэ» указаны в официальных правилах соревнований по этому виду спорта и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

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

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2	от 10	от 12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	от 12	от 8

Возраст кандидатов определяется как разность текущего календарного года и года рождения кандидата.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратную наполняемость количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП.

2.2. Объем Программы.

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю	4,5	6	10-14	16
Общее количество часов в год	234	312	520-728	832

Минимальный объем соревновательной деятельности составляет (в течение годичного цикла спортивной подготовки):

- участие в контрольных соревнованиях: 3 раза – до трех лет подготовки на УТЭ, 2 раза – свыше трех лет подготовки на УТЭ, 2 раза – на ЭНП;
- участие в отборочных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 2 раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ;
- участие в основных соревнованиях: 1 раз – до 2 лет подготовки на УТЭ, 2

раза – свыше 2 лет подготовки на УТЭ.

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.

2.3.1. Виды учебно-тренировочных мероприятий:

- учебно-тренировочные занятия под руководством прикрепленных тренеров по утвержденному расписанию в соответствии с утвержденными планами (с предоставляемой тренеру возможностью управлять содержанием и объемом тренирующих воздействий в зависимости от особенностей текущего состояния спортсменов и иных релевантных факторов);
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям: к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России, к другим всероссийским спортивным соревнованиям, к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации;
- специальные учебно-тренировочные мероприятия: по общей и (или) специальной физической подготовке, восстановительные мероприятия, мероприятия для комплексного медицинского обследования, мероприятия в каникулярный период;
- спортивные соревнования муниципального, регионального и всероссийского уровня.

Учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям планируются с учетом определенной МБУДО СШ № 4 целесообразности участия в них тех или иных спортсменов и признанной оптимальной продолжительности проведения в следующих границах в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ;

- учебно – тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям: до 14 дней – на УТЭ;

Специальные тренировочные мероприятия планируются с учетом следующих требований в соответствии с ФССП:

- учебно – тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 14 дней – на УТЭ;

- учебно – тренировочные мероприятия в каникулярный период, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 14 дней подряд и не более 2 тренировочных мероприятий в год – на УТЭ;

- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия, проходящих спортивную подготовку на определенном ее этапе: до 60 суток тренировочных мероприятий в год – на УТЭ.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год (Таблица № 3).

Таблица № 3

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До двух лет		Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5-2	2	2-3		2-4	
		Наполняемость групп (человек)					
		12			8-10		
		1.	Общая физическая подготовка	98	132	176	210
2.	Специальная физическая подготовка	42	52	114	126	162	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	24	30	46
4.	Техническая подготовка	72	88	142	174	203	258
5.	Тактическая подготовка	2	4	12	12	14	16
	Теоретическая подготовка	14	26	42	46	48	52
	Психологическая подготовка	2	4	4	4	4	6
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	12	14	30
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия	2	4	8	12	12	26
	Тестирование и контроль	2	2	2	4	4	4

Общее количество часов в год	234	312	520	624	728	832
-------------------------------------	------------	------------	------------	------------	------------	------------

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Воспитательная работа с легкоатлетами, занимающимися в определенных группах спортивной подготовки, осуществляется целенаправленно и последовательно. Прикрепленным тренером разрабатываются и реализуются план и программа воспитательной работы, учитывающие содержание общего плана воспитательной работы (Таблица № 4).

Таблица № 4

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Развитие компетентностей: потребность в творчестве, работа в коллективе, социальная полезность	Информационно-образовательные: игровые, тренинговые занятия, творческие конкурсы, проекты, тематические занятия, классные часы, экскурсии, встречи с представителями разных профессий.	В течении года
1.2.	Формирование базовых трудовых навыков	Анкетирование, профессиональные пробы и консультации, тестирование, практико-ориентированные проекты (занятость в качестве судьи, тренера-преподавателя, педагога дополнительного образования журналиста)	В течении года
1.3.	Выявление профессиональных предпочтений		декабрь
1.4.	Определение сферы профессиональной деятельности, профессии, или варианта дальнейшего обучения		апрель, июль
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися представителями физической культуры и спорта	В течении года
2.2.	Пропаганда здорового образа жизни	Лекции, Спортивные мероприятия	В течении года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)	май- июнь
	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования спорта, профилактика правонарушений	Лекции, семинары, мастер-классы	сентябрь
	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций	май, октябрь
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Участие обучающихся в творческой жизни СШ	Творческие мероприятия, конкурсы, фестивали, конференции, акции, оформление стендов, брошюр, иллюстраций, выпуск, памяток для родителей	В течении года
4.2.	Участие в экспериментальных и инновационных проектах	Научные проекты, конференции в области спорта	В течении года

5.	Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей		
5.1.	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу, кино	В течении года

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

Воспитательную и профориентационную работу планируют с учетом возраста обучающихся, исходного уровня знаний, реальных кадровых и материально-технических условий организации.

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

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

В системе образования рациональным способом решения вопросов антидопингового поведения обучающихся является построение безопасной образовательной среды как совокупности компонентов образовательной организации, субъектов и их функциональных взаимосвязей: руководящего состава организации, педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), медицинских работников, в деятельности которых создаются условия для обеспечения безопасности участников образовательных отношений.

Основная цель антидопинговых мероприятий – сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в молодежной среде.

Таблица № 5

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Антидопинговые информационно-профилактические беседы: Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека. Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга». Тема 3. Антидопинговые правила. Тема 4. Запрещенный список. Тема 5. Допинг-контроль.	Сентябрь-декабрь	Беседы относятся к теоретической подготовке и проводятся на тренировочных занятиях в конце их заключительной части.
Учебно-тренировочный	Коллективные тренинги с обучающимися по антидопинговым	Январь-май	Тренинги относятся к теоретической подготовке и организуются в начале

этап (этап спортивной специализации)	образовательно-воспитательным программам: Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта. Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте. Тема 4. Антидопинговые правила и документы. Тема 5. Процедура тестирования спортсмена. Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил. Тема 7. Правила безопасности спортсменов.		первого года занятий на каждом из этапов спортивной подготовки (УТЭ). Фрагменты соответствующего тренинга включаются в заключительную часть тренировочных занятий
--------------------------------------	--	--	---

Программный материал по проведению профилактических антидопинговых мероприятий представлен в Приложении № 1.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики формируются прикрепленными тренерами-преподавателями с учетом отводимого на этот вид подготовки времени и актуального содержания заданий (Таблица №3,6), которое, в свою очередь, зависит от наличия необходимости в подготовке и ремонте используемого спортивного оборудования и инвентаря, от особенностей организации мест учебно-тренировочных занятий, от необходимости руководства подгруппами занимающихся во время таких занятий (в том числе с решением задач: контроля за безопасностью действий вновь включенных в группу спортсменов при выполнении тех или иных двигательных заданий, проведения отдельных упражнений в рамках коллективной разминки, помощи тренеру-преподавателю в организации и проведении круговой тренировки, помощи в проведении измерений при проведении контрольных упражнений, и т.д.).

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

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

Планы инструкторской и судейской практики

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по всестилевому каратэ с начинающими спортсменами.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники всестилевого каратэ. 6. Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с годовым учебно-тематическим планом и спецификой этапа спортивной подготовки.
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно- спортивной организации.	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера-преподавателя.	
3.	Освоение обязанностей судьи, секретаря.	Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами-преподавателями в сопряжении с составляемыми ими учебно-тренировочными планами. При этом тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий. Планы медицинских, медико-биологических восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении организационные возможности реализации таких мероприятий (Таблица № 3,7), а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся. Тренеры-преподаватели самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Таблица № 7

План медицинских, медико-биологических, восстановительных мероприятий и средств

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	Первичное обследование	При поступлении

2.	Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев
3.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
4.	*Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж, мануальная терапия. 2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание. 3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка. 4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.
5.	**Фармакологические средства: 1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы. 2. Препараты пластического действия. 3. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток. 4. Антиоксиданты. 5. Анаболизующие. 6. Аминокислоты. 7. Фитопрепараты. 8. Пробиотики, эубиотики. 9. Энзимы.	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий

*Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача.

**Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

III. Система контроля

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

Основными видами контроля являются аттестация (промежуточная и итоговая), контрольные и контрольно-переводные нормативы, результаты выступлений на соревнованиях, уровень спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация – проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация – проводится по завершению обучения по всей Программе.

Основными формами аттестации являются:

- устный опрос (перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками)
- контрольные упражнения (для определения уровня общей, специальной физической подготовленности).

Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации утверждается локальным актом МБУДО СШ № 4.

3.1. Требования к результатам освоения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «всестилевого каратэ»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже

муниципального уровня, начиная со второго года;

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

– получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

– соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

– изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

– овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «всестилевого каратэ»;

– изучить антидопинговые правила;

– соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

– принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося, осуществляется перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для оценки результатов освоения Программы используется балльная система, в соответствии с локальным актом МБУДО СШ № 4.

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

Таблица 8

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

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

	за 1 мин		60	
3.2.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного меча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4

Таблица № 9

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики/ юноши	девочки/ девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,5	5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			36	30
2. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Удары по снаряду руками за 10 с	количество раз	не менее	
			10	8
3.2.	Удары по снаряду ногами за 10 с	количество раз	не менее	
			8	6
3.3.	Удары по снаряду руками за 30 с	количество раз	не менее	
			30	20
3.4.	Удары по снаряду ногами за 30 с	количество раз	не менее	
			20	15
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	

свыше трех лет

спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

Этап начальной подготовки:

1. Бег 30 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона, спортивной площадки, спортивного зала.

2. Челночный бег 30м (10+10+10) - пробегание отрезков в обе стороны с облеганием стоек.

3. Сгибание и разгибание рук И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

4. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Количество раз.

6. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

7. Бег 1000 м. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

Учебно-тренировочный этап:

1. Бег 30 м для оценки скоростных качеств (с высокого старта), проводят на прямой дорожке стадиона, спортивной площадки, спортивного зала.

2. Челночный бег 30м (10+10+10) - пробегание отрезков в обе стороны с облеганием стоек.

3. Сгибание и разгибание рук И.П. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки шире плеч, полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют одну единую линию. Отжимание засчитывается, когда испытуемый, сгибает руки до прямого угла и затем возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Упражнение выполняется максимально возможное количество раз. Выполняется одна попытка.

4. Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности с

приземлением на обе ноги. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. Количество раз.

6. Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется, не сгибая ног в коленях и не отрывая стоп от пола. Положение в наклоне фиксируется в течении 3-х секунд. Измеряется наименьшее расстояние между полом и кончиками пальцев рук, результат записывается в сантиметрах.

7. Бег 1500 м. Тест общая выносливость. Проводится на поле или на беговой дорожке с высокого старта. Старт групповой. Каждому спортсмену предоставляется одна попытка.

3.4. Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

Таблица № 10

Перечень вопросов для оценки результатов освоения Программы

Этап начальной подготовки 1 год обучения	<ol style="list-style-type: none">1. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?2. Сила это?3. Кто основал стиль Косики каратэ?4. Регулярное закаливание способствует?5. Гигиена – это наука?
Этап начальной подготовки 2 год обучения	<ol style="list-style-type: none">1. Изначально каратэ имело три цвета пояса: черный, коричневый и ?2. Одно из самых эффективных средств укрепления механизмов приспособления к холоду и жаре, повышения устойчивости организма к изменениям природных условий, это?3. Какие методы используются для обеззараживания воды на водопроводах?4. Значение углеводов в питании?5. Выносливость это?
Этап начальной подготовки 3 год обучения	<ol style="list-style-type: none">1. Родина каратэ?2. Лучшим материалом для изготовления одежды является?3. Чем опасна для здоровья человека избыточная энергия, которая поступает в организм с пищей?4. Ловкость это?5. Для ухода за зубами используют?

<p>Учебно-тренировочный этап 1 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Название ударной части кулака для удара ГЯКУ ЦКИ?. 2. К медико-биологическим средствам восстановления относятся? 3. Как называется продукт обмена веществ, образующийся в ходе "анаэробного гликолиза" при занятии спортом? 4. Закаливание – это? 5. Какое влияние оказывают холодные и прохладные ванны?
<p>Учебно-тренировочный этап 2 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Как называется Прямой удар ногой в голову. 2. В спортивном зале, исходя из гигиенической нормы, на одного человека должно приходиться не менее. 3. Какой витамин наиболее важен для углеводного обмена? 4. Гедан-бараи- это ? 5. Личная гигиена – это?
<p>Учебно-тренировочный этап 3 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Название основной фронтальной стойки с опорой на переднюю ногу? 2. Дзуки- это? 3. Все лица, пользующиеся бассейном, должны иметь? 4. В какое время лучше всего принимать солнечные ванны летом? 5. Какую роль выполняет L-карнитин в человеческом организме?
<p>Учебно-тренировочный этап 4 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Что такое «спортивная форма»? 2. Техническая подготовка – это? 3. Методы спортивной подготовки? 4. Чтобы избежать травмирования во время занятий всестилевым каратэ, какие необходимо соблюдать требования? 5. Что такое допинг-контроль?
<p>Учебно-тренировочный этап 5 год обучения</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Цель спортивной тренировки? 2. Тактическая, соревновательная подготовка – это? 3. Структура учебно-тренировочного занятия? 4. Оказание первой помощи при растяжении? 5. Почему допинг запрещен в спорте?

IV. Рабочая программа

Современное представление о планировании годовых циклов спортивной подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный

повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводный (П);
- соревновательный (С);
- восстановительный (В);

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Микроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы:

- фаза приобретения спортивной формы;
- фаза сохранения (относительная стабилизация) спортивной формы;
- фаза некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

На этапах начальной подготовки периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного стереотипа.

Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технического, тактического арсенала каратэ.

На учебно-тренировочном этапе годовой цикл подготовки включает периоды:

- подготовительный;
- соревновательный;
- переходный.

Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание продолжает уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов свыше 2-х лет обучения в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на их основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два типа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи:

- повышения уровня общей физической подготовленности, развития силы, быстроты, выносливости, расширение арсенала двигательных навыков;
- овладение основными элементами техники: падениями, самостраховкой, захватами, ударами, защитами, передвижениями и т.д.;
- накопление теоретических знаний.

Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях.

Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности обучающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

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

4.1.1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

Физические упражнения *прямого влияния* должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в каратэ (маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции).

Обычно общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения. Бег в среднем темпе в течение 5—10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений: бег приставными шагами

одним, а затем другим боком, при этом руки рекомендуется держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера».

Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу. Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

Более сложный вариант — передвижение перекрестным шагом по системе 2,5 + 2,5, т. е. каждый 3-й повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат, а бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

Хороший эффект дает беговая нагрузка с прыжками. Есть варианты прыжков с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Приведенные выше упражнения относятся к так называемой методике «рваного бега», когда меняется общий ритм для выполнения какого-либо упражнения, а затем ритм бега восстанавливается. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и т. д.

После бега со всеми вариантами следует комплекс очень важных упражнений по выработке навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в каратэ, без которого невозможно хорошо освоить технику. Эти упражнения начинаются с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги. Далее следуют кувырки через правое и левое плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки ног или колени. Упражнения постепенно усложняются — спортсмен должен после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовым к нападению, затем то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги. Для более подготовленных все эти упражнения выполняются на твердом полу.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнений по кувыркам в длину и в высоту, что заметно повышает надежность закрепления техники падений и страховки. Многие школы и стили имеют обширный арсенал своей техники падений, но ни одна серьезная школа не обходится без усиленной отработки техники падений и страховки.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Для всех этапов спортивной подготовки

Классификация упражнений.

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;

- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;

- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;

- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;

- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;

- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;

- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;

- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;

- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;

- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;

- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;

- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;

- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;

- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;

- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;

- бег с подниманием прямых ног назад;

- бег с поворотами на 360 градусов;

- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;

- бег с прыжками в сторону;

- бег с прыжками вверх;

- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

- темповый подскок (вальсет);

- стойка на руках;

- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);

- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);

- то же на точность (в цель);

- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360 градусов;

- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

- то же – гимнастического козла;

- то же гимнастических матов;

- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;

- то же с поддержкой под спину;

- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;

- то же, стоя на одной ноге;

- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;

- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой.

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

- пробегая после каждого вращения скакалки;

- то же по сигналу;

- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;

- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;

- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;

- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;

- кувырки с палкой хватом за концы;

- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);

- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);

- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);

- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;

- броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

г) то же, но ловля одной рукой.

- броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

- броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами – бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);

- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В вися на гимнастической стенке – поднимание ног до касания рейки над головой;

- угол в вися;
- соскоки:
 - а) из вися спиной к стене;
 - б) то же, прогнувшись;
 - в) из вися лицом к стене;
 - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне

груди; перейти в упор углом;

- и.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);
- сид углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;

- и.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- и.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;

- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;

- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- то же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;

- сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- сидя на гимнастической скамейке, то же;

- то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;

- повороты в стороны, круговые движения головой;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;

- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- то же руки на затылке.

4.1.2. Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упражнения с партнером.

Для всех этапов спортивной подготовки.

Индивидуальные упражнения.

Индивидуальные специально–подготовительные упражнения в зависимости от преимущественного воздействия на те или иные физические качества подразделяются на: упражнения для развития быстроты реакции и движений, повышению специальной выносливости и силы, развитию ловкости и гибкости. Для развития быстроты реакции следует применять систему команд и сигналов, на которые занимающиеся должны тотчас реагировать одними и теми же или различными ударными или защитными действиями. Эти упражнения для развития быстроты реакции в подготовительной части урока могут быть особенно эффективны, так как обучающиеся еще не утомлены большой нагрузкой и их внимание, обращенное на мгновенное выполнение команд и упражнений, не снижено из–за утомления.

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

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

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

возможно больше рывков тазом или плечом в противоположных направлениях, нанести с одним шагом несколько ударов и т. п.

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

1. Правая нога отставлена назад–вправо, руки согнуты в локтях: с махом правой ногой резко разогнуть, левую руку вперед и кулаком коснуться носка правой ноги, имитируя прямой удар.

2. То же левой ногой и правой рукой.

3. То же, но, доставая ноги, наносить удары сбоку.

4. Правая нога выставлена вперед, руки согнуты в локтях: резко отставить правую ногу назад–вправо, оставляя левую ногу на месте, и, поворачивая туловище налево, имитировать правойрукой прямые удары.

5. Так же выставить вперед левую ногу, а затем имитировать удары левой рукой, отставляя левую ногу назад.

6. Ноги шире плеч, туловище согнуто в пояснице; резко поворачивать туловище направо и налево, попеременно доставая кулаками носки разноименных, ног.

7. Ноги шире плеч, руки перед грудью: сделать несколько поворотов направо и налево, а затем, наклоняясь вперед, доставать попеременно носки разноименных ног.

8. И. п. то же: доставать кулаками носки правой и левой ноги, поворачивая туловище направо и налево, а затем, разгибая, туловище, имитировать одни или два любых удара и снова доставать кулаками носки ног.

9. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях: приседать, одновременно разгибая обе руки вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Парные упражнения.

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

Упражнения для развития скорости. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества; приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно-тренировочных, тренировочных и соревновательных.

Упражнения со снарядами.

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами,

выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

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

4.1.3. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта «всестилевое каратэ»;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «всестилевого каратэ»;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного отбора;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются на спортивные соревнования в соответствии с Календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУДО СШ № 4 и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, спортивных мероприятиях.

Таблица № 11

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

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

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

4.1.4. Техническая подготовка.

Техническая подготовка – процесс обучения основам технических действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и блоков, используемых при изучении и применении каратэ.

Освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале без партнера. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы *кихона* (освоение элементов базовой техники в канонических стойках) и *ката* (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Кихон позволяет при отработке техники сосредотачиваться конкретно на тех элементах, глубокая проработка которых входит в непосредственный план каждой конкретной тренировки: скорость, базовые принципы, способы передвижения и др. Причём не происходит никакого распыления внимания на какие-либо другие аспекты, что позволяет более целенаправленно и углублённо осуществлять выработку определённых автоматизмов, необходимых, в дальнейшем для различных техник.

Этап начальной подготовки.

1. Базовая техника.

Выполнение kihon в классическом варианте с партнером и без него. Выполнять katae с партнером и без него. Выполнение базовых стоек и

передвижений в стойках, базовых блоков, ударов руками, ударов ногами под счет и без него с полной координацией движений и согласованным дыханием.

Техника стоек

Стойка (дачи) – это исходное положение каратиста, позволяющее быть в постоянной готовности быстро и точно, мощно и непрерывно отреагировать на возникающие ситуации.

Каждая из стоек предназначена для определенной цели. Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защит от «коронных» приемов противника. Планируя ведение поединка в той или иной стойке, спортсмен учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы. Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник.

Основные стойки:

1. Ёй-дачи – стойка готовности.
2. Хейсоку-дачи – стойка ожидания, ступни вместе.
3. Мусуби-дачи – стойка ожидания, простая стойка готовности, пятки вместе, носки развернуты в разные стороны.
4. Хатидзи-дачи – стойка с обратно развернутыми стопами.
5. Ути хатидзи-дачи – ступни на ширине плеч, носки повернуты внутрь.
6. Хейко-дачи – ступни параллельно на ширине плеч.
7. Дзэнкуцу-дачи – передняя нога согнута в колене, а задняя – вытянута.
8. Кокуцу-дачи – задняя наклонная стойка.
9. Кйба-дачи – стойка с широко расставленными ногами, ступни параллельно, или «стойка всадника».
10. Сантин-дачи – стойка «песочные часы».
11. Шико-дачи – стойка с широко расставленными ногами, ступни повернуты наружу.
12. Фудо-дачи – стандартная боевая стойка.
13. Хангецу-дачи – стойка полумесяца.
14. Мороаси-дачи – ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута вперед.
15. Некоаши-дачи – центр тяжести на задней ноге, передняя нога на носке.

Разучивание и повторение различных видов стоек: стойки готовности (musubi-dachi), учебные стойки (heisoku-dachi, heiko-dachi), базовые стойки (kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, nekoashi-dachi, tsuruashi-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi, fudo-dachi). Выполнение стоек с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2, 1 счета).

Техника передвижения в стойках.

Разучивание и повторение различных видов передвижений в стойках: шаг, шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°), шаг со скольжением, прыжки. Выполнение передвижения в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Техника защитных действий

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами **защиты**.

В каратэ существует много **блоков** против ударов ногами и руками, которые способствуют отражению нападения. Защита готовит исходное положение для нанесения атакующих ударов и способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным.

К основным блокам руками в каратэ относятся:

1. Аге-уке – блок против атаки в голову, от прямых ударов в голову и ударов сверху.
2. Гедан-барай – блок против атаки в нижний уровень.
3. Сото уке – блок предплечьем вовнутрь.
4. Учи-уке – блок предплечьем наружу.
5. Сюто-уке – блок ребром ладони.
6. Тэ нагаси-уке – сметающий блок ладонью.
7. Тэ осасе-уке – прессинговый блок ладонью.
8. Кокуто-уке – блок согнутым запястьем.
9. Тейсо-уке – блок основанием ладони.

Блоки двумя руками:

1. Моротэ-уке – усиленный блок предплечьем.

К основным блокам ногами относятся:

1. Хиза-уке – блок коленом.
2. Сунэ-уке – блок голенью.

Разучивание и повторение различных видов защитных действий в стойках: основные блоки shuto-uke, uchi-uke, soto-uke, age-uke, gedan-barai. Выполнение блоков с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Удар – это резкий, сильный толчок; воздействие на противника силой с целью достижения победы над ним. Сила удара в каратэ в основном определяется скоростью и зависит как от физической силы человека, так и от техники, посредством которой выполняется удар. Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела, в частности ног, туловища и рук, а также правильной работой суставов (локтей и коленей) и мышц.

Удар имеет следующие фазы: начало движения, средняя фаза, конечная фаза – контакт кулака с целью и обратное движение.

Эффективность удара зависит от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе: правильная траектория, скорость, концентрация силы.

Удары, наносимые руками:

1. Гяку цуки – прямой удар задней (дальней) рукой со скручиванием после кругового блока.
2. Ой цуки – прямой удар передней рукой.
3. Татэ-цуки – удар кулаком, расположенным вертикально.
4. Агэ-цуки – удар крюком снизу вперед по корпусу.
5. Ороси-цуки – удар крюком сверху вниз.
6. Моротэ-цуки – удар двумя руками вперед.

7. Яма-цуки – удар двумя руками на разных уровнях.
8. Сётэй учи – удар основанием ладони.
9. Хиракэн-цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев.
10. Хиракэн маваси-учи – удар суставами сжатых наполовину пальцев.
11. Тэтцуи ороси-учи – удар «молотом» сверху.
12. Тэтцуи хидзо-учи - удар «молотом» сбоку по ребрам.
13. Тэтцуи ёко-учи – удар «молотом» наотмашь в сторону.
14. Уракэн маваси-учи – круговой удар перевернутым кулаком по голове.
15. Сюто утикоми – прямой удар ребром ладони.
16. Сюто хидзи-учи – удар ребром ладони сбоку по ребрам.
17. Сюто ёко-учи – удар ребром ладони наотмашь в сторону.
18. Маваси-учи – боковой удар рукой.
19. Хайто-учи – круговой удар внутренними ребрами ладони.
20. Кокэн-учи - удар запястьем.
21. Маваси хидзи-учи – круговой удар локтем.
22. Агэ хидзи-учи – удар локтем вперед.
23. Усиро хидзи-учи – удар локтем назад, усиленный второй рукой.

Удары, наносимые ногами:

1. Хидза-гери – удар коленом.
2. Маваси хидза-гери – круговой удар коленом.
3. Мае-гери – прямой удар вперед.
4. Маэ какато-гери – прямой удар пяткой.
5. Ёко-гери – удар ребром стопы в сторону.
6. Кансэцу-гери – удар ребром стопы в коленный сустав.
7. Маваси-гери – круговой удар вперед.
8. Усиро-гери – прямой удар назад с разворотом на 360°.
9. Какато-гери – удар сверху вниз после кругового выноса снаружи.
10. Ура маваси-гери – обратный круговой удар.
11. Усиро маваси-гери – круговой удар с разворотом на 360°.
12. Маэ тоби-гери – удар в прыжке вперед.
13. Нидан тоби-гери – двойной удар в прыжке вперед на разных уровнях.
14. Ёко тоби-гери – удар в прыжке в сторону.
15. Маваси тоби-гери – круговой удар вперед в прыжке.
16. Усиро тоби-гери – прямой удар назад в прыжке с разворотом на 360°.

Техника ударов руками

Разучивание и повторение различных видов техники ударов руками в стойках: прямые удары руками (oi-tsuki, gyaku-tsuki), боковые удары руками (mawashi-tsuki), удары локтями (yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi), удары ребром ладони (juji-shuto-uchi). Выполнять удары руками в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Техника ударов ногами

Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении техники ударов ногами в стойках: прямые удары ногами (mae-geri, yoko-geri), боковые удары (mawashi-geri, ura-mawashi-geri), удары ногами с разворота (ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri). Выполнять удары ногами в

стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 4, 2 и 1 счета).

2. Спарринги.

Кумитэ – это спарринг с партнером, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ – укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель:

1. Иппон кумитэ - условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель – развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.
2. Дзию иппон кумитэ - свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.
3. Санбон кумитэ – поединок на три шага. Цель – наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.
4. Гохон кумитэ – состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель – приобретение навыков в проведении серии атак в движении.
5. Дзию кумитэ – свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

Участие в тренировочных спаррингах. Использование в тренировочных спаррингах всех изученных технических элементов.

«Пятнашки» руками. «Пятнашки» ногами. «Пятнашки» руками-ногами. «Пятнашки» с элементами борьбы. «Пятнашки» с распределением по ролям (атака-защита).

Спарринг в ограниченный контакт без защиты. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Спарринг в защитном оборудовании. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконтактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

3. Изучение Ката по элементам и в полной координации.

Ката – формальные упражнения, представляют собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер (боем с воображаемым противником).

Правила ката:

- каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства;
- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание;
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается;
- каждое ката следует заданной траектории перемещения;
- все элементы ката должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении Ката:

Начального уровня подготовки:

- *Kata Dai-I-Kyo*
- *Kata Dai-Ni-Kyo*
- *Kata Dai-San-Kyo*
- *Kata Dai-Yon-Kyo*
- *Kata Dai-Go-Kyo*

Выполнять Ката с полной координацией движений и согласованным дыханием (на счет и без него).

Командные ката:

- Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).
- Ката бункай. Тэ Ваза. (Пять парных принципов на руки). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

4. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза)

Страховочные падения и кувырки (уке ми). Падения (мае уке ми уширо уке ми йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту).

Борьба в стойке. Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро.

Учебно-тренировочный этап.

1. Базовая техника.

Кихон защитных действий (бого ваза).

Блоки предплечьем (учи уде уке, сото уде уке, аге уке, учи гедан барай, сото гедан барай, мороте авазе уке, сото уке, нидан уке). Блок ладонью (тейшо нагаши уке). Блок ребром ладони (сото шуто уке, учи шуто уке). Уходы движением на ногах (каваши ваза) (мае сори ми).

Кихон атакующих действия руками (тэ ваза).

Проникающие удары руками (окури дзуки, хинери дзуки, ои дзуки, гьяку дзуки, мавашаи дзуки, каги дзуки, аге дзуки). Сдвоенный удар (мороте дзуки) Удары наотмашь (уракен учи, эмпи учи). "Рубящие" удары руками (шутто учи, шутто гьяку учи, ёко мавашаи учи, учи ороши мороте учи).

Кихон атакующих действия ногами (аси ваза).

Прямые удары ногами (таранные) (шомен гери, окури гери, хинери гери, ои гери, хиза гери, ёко гери); Круговые удары ногами (хлыстовые) (маваси гери,

маваси хиза гери, каги гери). Выполнение ударов в верхний, средний и нижний уровень.

Кихон классических стоек и перемещений (дачи, аши и камаэ ваза). Стойки (мусуби дачи хейсоку дачи, шизен хонтай дачи, учимата дзиго хонтай дачи, найханчин дачи, дзенкутсу дачи, кокутсу дачи, неко аши дачи, цуру аши дачи, хейко дачи, шико дачи, уширо неко аши дачи, коза дачи, ката хиза дачи). Положения (дзёдан камае, чудан камае, гедан камае, хассо камае, шизен камае). Перемещения в стойках (окури аши, ои аши, фумикоми аши, дзеншин неко аши хоко, котай неко аши хоко, коза аши).

Базовая рабочая стойка и перемещение в ней. Перемещения вперед-назад. Челнок. Подшаг и подскок. Смены стойки, разножка. Смещение влево-вправо. Движение по кругу. Уходы с линии атаки. Оттяжка. Работа корпусом в стойке, «маятник». Технические действия с перемещением.

2. Комбинационная техника и парная работа (Рензоку ваза).

Комбинации по схеме «защита-атака», «атака-защита». Действия на месте и в движении. Защита руками – атака. Защита разрывом дистанции – атака. Защита корпусом – атака. Атака после захвата. Выход на дальнюю дистанцию после атаки. Уход с линии после атаки. Вхождение в клинч после проведения атаки.

Комбинации по схеме «рука-рука» и «нога-нога». Простые комбинации на одном уровне. Простые комбинации со сменой уровня. Комбинации, начинающиеся атакой передней рукой-ногой. Комбинации, начинающиеся с дальней руки-ноги.

Комбинации по схеме «рука-нога», «нога-рука». Комбинации (окури цки – мае гери хинери, гьяку цки – окури мае гери, окури цки – маваси гери хинери, гьяку цки – окури маваси гери, мае гери хинери-гьяку цки, окури мае гери - гьяку цки, окури маваси гери – гьяки цки, маваси гери хинери – гьяку цки).

Комбинации по схеме «атака – вход – бросок - добивание». Комбинации (цки – задняя подножка - добивание, цки – передняя подножка – добивание, цки – бросок через бедро – добивание)

Трехсоставные комбинации. «Двойка» руками – завершение атаки ногой. Атака ногой – «двойка» руками.

Снарядная отработка комбинаций (лапы, подушки, ракетки, мешки, груши на растяжках). Лапы – снаряды для отработки точности ударов в движении. Подушки – снаряды для отработки мощности ударов в движении. Ракетки – снаряды для отработки проносных, хлыстовых ударов ногами. Мешок – главный снаряд для отработки мощности ударов. Груша на растяжках – снаряд для отработки ударов по движущейся мишени.

Отработка комбинаций в парах по ролям (когеки-хангеки). Отработка простых одно- и двусоставных комбинаций в парах с разделением ролей (атака и защита).

3. Спарринги

Спарринг в ограниченный контакт без защиты. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Спарринг в полный контакт с ограничениями по зонам атаки и спектру атакующих действий. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита).

Спарринг в защитном оборудовании. Спарринг на руках. Спарринг ногами. Спарринг с элементами борьбы. Спарринг с распределением по ролям (атака-защита). Полноконтактный поединок. Элементы тактических действия (атакующие, защитные и контратакующие действия). Спарринг с оцениванием технических действий и без.

4. Ката

Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении Ката:

Основного уровня подготовки:

- *Kata Heian-Shodan*
- *Kata Heian–Yodan*
- *Kata Koshiki-Naihanchin*
- *Kata Kudakano-Vankan*
- *Kata Nap-Pikken*

Выполнять Ката с полной координацией движений и согласованным дыханием (на счет и без него).

Командные ката. Отработка синхронного исполнения Гедан Ката в микрогруппах (тройках).

Ката бункай. Тэ Ваза. (Пять парных принципов). Расшифровка (бункай) техники. Вариативность расшифровки. Ударные приемы, приемы борьбы, комбинированная техника. Отработка в парах и микрогруппах.

5. Техника борьбы каратиста и самооборона (Наге ваза)

Страховочные падения и кувырки (уке ми). Падения (мае уке ми уширо уке ми йоко уке ми). Кувырки (прямой вперед, прямой назад, дземпо кайтен уке, кохо кайтен уке ми). Кувырки через препятствие (в длину, в высоту).

Борьба в стойке. Захваты, выход на бросок. Бросок скручиванием. Задняя и передняя подножка. Бросок через бедро.

Борьба в партере. Захват. Переводы и перевороты. Боковое удержание. Верхнее удержание. Удержание сзади. Переход из нижнего положения в верхнее. Мост.

Болевые приемы в стойке. Болевые приемы на запястье. Болевые приемы на локоть. Болевые приемы на плечо.

Болевые приемы в партере. Выходы на болевые приемы на руки из различных положений. Рычаг локтя. Верхний и нижний узел плеча. Удушение сзади и спереди

Защита от захватов. Защита от захвата за рукав. Защита от захвата за одну и обе руки. Защита от захватов за одежду спереди и сзади. Переход на болевые приемы.

4.1.5. Тактическая подготовка. Теоретическая подготовка. Психологическая подготовка.

1.Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой каратэ. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для каратэ, развитие способности действовать осознанно в самых

сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в каратэ служат тактические формы выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака.

Тактика ведения поединка

Теоретический блок. Правила соревнований по Всестилевому каратэ. Варианты тактики ведения соревновательного поединка (тактика нападения и тактика защиты). Термин «тактика».

Практический блок. Изучение тактического арсенала в тренировочном процессе. Просмотр кино и видеоматериалов. Изучение специальной литературы. Разговоры с тренерами и спортсменами высокого класса

2. Теоретическая подготовка.

2.1. Этап начальной подготовки.

История возникновения вида спорта и его развитие.

Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.

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.

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта.

Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.

Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

2.2. Учебно-тренировочный этап.

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

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.

Режим дня и питание обучающихся.

Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры и спорта.

Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.

Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.

Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка.

Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.

Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта.

Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

3. Психологическая подготовка.

Содержание психической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств и морально-волевых черт их личности, создание уверенности в своих силах и возможностях.

При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной психической подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей и результатов в соревнованиях, направленности намерений и действий на успешное решение тренировочных и соревновательных задач.

Решающее влияние на уровень психической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного воздействия на психическую сферу участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, проходит конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к главному соревнованию годичного макроцикла.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построение поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний. Особое место в психической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера. Оно включает индивидуальное занятие, специализированную разминку, тактические установки перед боями для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Составной частью психической подготовки является воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (самообладания, решительности, смелости и др.).

4.1.6. Инструкторская и судейская практика.

Одной из задач МБУДО СШ № 4 является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться,

вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа на 4-5 году обучения должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

5.1.7. Медицинские, медико-биологические мероприятия. Восстановительные мероприятия. Контроль и тестирование.

Медицинские мероприятия включают: медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование.

Медико-биологические мероприятия включают: рациональное питание (сюда входят специальные питательные смеси), витаминизацию, массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, баро- массаж), спортивные растирки, гидро- и бальнеопроцедуры, физиотерапию, фармакологические и растительные средства.

Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня и предусматривает четырехразовый прием пищи в течение суток. При этом перерывы между отдельными приемами не должны превышать 5 часов. Нельзя принимать пищу непосредственно перед тренировкой или соревнованиями между приемом пищи и тренировкой должен соблюдаться 2-3-часовой интервал, необходимый для переваривания пищи.

Прием пищи следует производить не ранее, чем через 25-30 мин. по окончании физических нагрузок.

Питание спортсменов после соревнований не должно быть чрезмерно обильным, но включать разнообразные высококалорийные продукты. Пить много жидкости не рекомендуется.

Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион.

В период интенсивных тренировок целесообразно принимать витамины в виде полноценных комплексов. При проведении тренировочных сборов, особенно в весенний период, целесообразно проводить комплексную витаминизацию для насыщения организма витаминами.

Использование всех медико-биологических средств допустимо только при назначениях спортивного врача. Фармакологические средства восстановления используются в крайних случаях (состояние перетренировки) и под наблюдением врача.

Восстановительные мероприятия.

Рекомендуется планировать восстановительные мероприятия на трех условных уровнях: основном, оперативном и текущем.

Восстановительные мероприятия основного уровня направлены на нормализацию функционального состояния организма спортсменов в результате суммарной нагрузки отдельного микроцикла, а также на нормализацию процессов утомления от кумулятивного воздействия серии тренировочных нагрузок.

Оперативное восстановление следует осуществлять в процессе каждого тренировочного занятия с учетом закономерностей развития и компенсации утомления в этом занятии.

Текущее восстановление направлено на обеспечение оптимального функционального состояния спортсменов в процессе или после нагрузки отдельных занятий в целях подготовки к очередной работе.

Для повышения эффективности восстановительных мероприятий необходимо комплексное применение различных восстановительных средств.

В современной системе восстановления спортсменов применяются педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

Педагогические средства восстановления являются основными и предусматривают: рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, особенностей учебной деятельности, бытовых и экологических условий и т.д.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: рациональный суточный режим, личная гигиена, закаливание, специализированное питание, психогигиена.

Дополнительные гигиенические средства восстановления применяются в виде комплексов, которые могут включать гидропроцедуры, различные виды спортивного массажа, различные методики приема банных процедур. Вместе с этим могут применяться искусственные источники ультрафиолетового излучения для облучения спортсменов в осенне-зимний период года, а также применение источников ионизированного воздуха.

Психологические средства позволяют снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, купировать психоэмоциональные стрессы, ускорить восстановление затраченной нервной энергии. При этом широко применяются психолого-педагогические средства, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение и т.д. Вместе с этим широко применяются комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

Медико-биологические средства восстановления включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства, кислородотерапия, теплотерапию, электропроцедуры и др.

Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма. Игнорирование этого положения может привести к обратному действию

восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

Контроль и тестирование.

Контрольные нормативы (Тестирование) проводится с целью оценить результаты освоения Программы и для перевода по этапам многолетней спортивной подготовки. Включает комплексы упражнений ОФП и СФП с нормативами для оценки результатов освоения Программы и зачисления (перевода) на этапе начальной подготовки, на учебно-тренировочный этап, (Раздел 3 Программы, Таблица № 8,9).

4.2. Рабочая программа тренера-преподавателя по виду спорта «всестилевое каратэ».

4.2.1. Этап начальной подготовки - один из наиболее важных, поскольку на этом этапе дается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Уже на начальном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение именно для каратэ.

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- обучение технике каратэ;
- повышение уровня физической подготовленности;
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Основные методы: игровой, соревновательный, круговой, повторный, контрольный.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства, самостраховка и элементы акробатики, скоростно-силовые упражнения, школа техники каратэ (кихон), прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

Основной формой тренировочного процесса являются:

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

Таблица № 12

Примерный годовой учебно-тематический план

Этап начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часа в неделю)

		количество учебных часов по месяцам
--	--	--

№ п/п	Наименование предметных областей	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	14	14	7	7	7	7	98
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4		3	4	4	4	3	42
3.	Спортивные соревнования													-
4.	Техническая подготовка	6	8	8	8	8	8			8	8	5	5	72
5.1	Тактическая подготовка											1	1	2
5.2.	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1		2	1	1	2	1	14
	История возникновения вида спорта и его развитие.	1		1					1			1		4
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1			1	1			1	1		1		6
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.		1					1			1		1	4
5.3.	Психологическая подготовка											1	1	2
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия							1	1					2
	Тестирование и контроль												2	2
Теоретические занятия		2	1	1	1	1	1		2	1	1	2	1	14
Практические занятия		17	19	19	19	19	19	15	18	19	19	18	19	220
Общий объем часов		19	20	20	20	20	20	15	20	20	20	20	20	234

Примерный годовой учебно-тематический план
Этап начальной подготовки 2,3 года обучения (6 часов в неделю)

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	16	16	10	10	10	10	132
2.	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5		2	5	5	5	5	52
3.	Спортивные соревнования													-
4.	Техническая подготовка	9	9	7	7	9	9	4	4	9	7	7	7	88

5.1.	Тактическая подготовка			1	1						1	1		4
5.2.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	26
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека			1	1	1		2				1	1	7
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1	1	1			1	1				5
	Режим дня и питание обучающихся.	1	1				1							3
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	1	1						1	1				4
	Антидопинговая программа						1	2				1	1	5
5.3.	Психологическая подготовка			1	1						1	1		4
6.	Инструкторская и судейская практика													-
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия							2	2					4
	Тестирование и контроль												2	2
Теоретические занятия		2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	26
Практические занятия		24	24	24	24	24	24	22	24	24	24	24	24	286
Общий объем часов		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

5.2.2. Учебно-тренировочный этап.

Формируется на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года в ГНП и выполнивших контрольные нормативы по ОФП и СФП. Перевод на этом этапе осуществляется при условии прохождения промежуточной аттестации и выполнения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- развитие специальных физических качеств;
- овладение основами техники и ее совершенствование;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Основные методы: игровой, соревновательный, круговой, повторный, контрольный.

Основные средства: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, самостраховка и элементы акробатики, скоростно-силовые упражнения, школа техники каратэ (кихон), ката, спарринги, прыжки и прыжковые упражнения, комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основной формой тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- тестирование и контроль (педагогический, медицинский).

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период.

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

Таблица № 13

**Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап до двух лет (10 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	18	18	14	14	14	14	176
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	7	7	10	10	10	10	114
3.	Спортивные соревнования		2	4	2	4	4			2	2			20
4.	Техническая подготовка	11	12	9	11	9	10	5	11	12	13	15	14	132
5.1.	Тактическая подготовка		1	2	2	2	2			2	1			12
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	2	2	6	4	2	2	4	4	42
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	2				1	1	2	2					8
	Режим дня и питание обучающихся	2				1	1	2	2					8
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта.		2	2	2			2		2	2	2	2	16
	Правила вида спорта.		2	2	2							1	1	8
	Антидопинговая программа											1	1	2
5.3.	Психологическая подготовка					1	1			1	1			4
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	2	1			1	1	1		10
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия							4	4					8
	Тестирование и контроль												2	2
Теоретические занятия		4	4	4	4	2	2	6	4	2	2	4	4	42
Практические занятия		36	40	40	40	42	42	36	40	42	42	40	40	478
Общий объем часов		40	44	44	44	44	44	40	44	44	44	44	44	520
Примерный годовой учебно-тематический план Учебно-тренировочный этап свыше двух лет (12 часов в неделю)														
		количество учебных часов по месяцам												

№ п/п	Наименование предметных областей	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	26	24	16	16	16	16	210
2.	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	13	13	10	10	10	10	126
3.	Спортивные соревнования	2	2	2	2	2	4			2	4	2	2	24
4.	Техническая подготовка	14	18	19	18	17	13		7	19	15	19	15	174
5.1.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	2			1	2	1	1	12
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	3	46
	Физиологические основы физической культуры и спорта	2	1	2		2	2	4		1	1	1	1	17
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта		2		2			2	2	2	2	2	1	15
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	2	1	1		1	1							6
	Правила вида спорта			1	2	1	1		2				1	8
5.3.	Психологическая подготовка					1	1			1	1			4
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	1	1			2	1	1	1	12
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2					1	5	4					12
	Тестирование и контроль												4	4
Теоретические занятия		4	4	4	4	4	4	6	4	3	3	3	3	46
Практические занятия		46	48	50	48	48	48	44	48	51	49	49	49	578
Общий объем часов		50	52	54	52	52	52	50	52	54	52	52	52	624

Таблица № 10

**Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап после двух лет (14 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	итого
1.	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	30	27	18	18	18	18	237
2.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	10	12	14	14	14	14	162
3.	Спортивные соревнования	2	2	4	2	4	4			4	4	2	2	30
4.	Техническая подготовка	15	17	19	21	21	18	4	11	18	17	22	20	203
5.1.	Тактическая подготовка	1	1	2	1	2	2			1	2	1	1	14
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	2	4	2	4	8	6	4	4	4	2	48
	Психологическая подготовка			1		1	1			1	1			5

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося				2	1	2	2	1	1	1	1	11	
	Физиологические основы физической культуры и спорта	2	2		2	1	4	2		1	1	1	16	
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	2			1	1	2	2	2	1	2	15	
	Антидопинговая программа				1								1	
5.3.	Психологическая подготовка				1		1			1	1		4	
6.	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	1			2	2	1	1	14
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1					6	4					12
	Тестирование и контроль											4	4	
Теоретические занятия		4	4	2	4	2	4	8	6	4	4	4	2	48
Практические занятия		52	54	60	58	60	58	50	54	58	58	58	60	680
Общий объем часов		56	58	62	62	62	62	58	60	62	62	62	62	728

**Примерный годовой учебно-тематический план
Учебно-тренировочный этап 5 год (16 часов в неделю)**

№ п/п	Наименование предметных областей	количество учебных часов по месяцам												итого
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	24	20	16	16	16	16	204
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	20	20	15	15	15	15	190
3.	Спортивные соревнования	2	2	6	4	6	6			4	6	6	4	46
4.	Техническая подготовка	22	27	23	24	24	22	4	15	28	23	23	23	258
5.1.	Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2			1	2	2	1	16
5.2.	Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4	4	52
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося				2	2	2	4	2		2	1	1	16
	Физиологические основы физической культуры и спорта	2	2	2				4	2	2		1	1	16
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	2	2	2	2	2	2			2	2	1	1	18
	Антидопинговая программа											1	1	2
5.3.	Психологическая подготовка			1	1	1	1				1	1		6
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	4	4	2	4			2	4	4	2	30

7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	2			1	1	12	10						26
	Тестирование и контроль												4	4
Теоретические занятия		4	4	4	4	4	4	8	4	4	4	4	4	52
Практические занятия		60	63	67	67	66	67	60	65	66	67	67	65	780
Общий объем часов		64	67	71	71	70	71	68	69	70	71	71	69	832

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В МБУДО СШ № 4 г. Сочи осуществляется спортивная подготовка по следующим дисциплинам вида спорта всестилевое каратэ (в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, в возрастных категориях в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией):

– СЗ – Полноконтактные поединки (кумитэ) со средствами защиты в соответствии с весовыми категориями;

– СЗ – Ката.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «всестилевое каратэ» относятся:

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

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

2.1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях всестилевым каратэ.

Заниматься на учебно-тренировочных занятиях по всестилевому каратэ можно только тем обучающимся, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение учебно-тренировочных занятий своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям обучающийся может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся всестилевым каратэ.

2.1.1. Каждый обучающийся должен подготовиться к учебно-тренировочному занятию заранее: Нельзя есть, и пить за 1,5 – 2 часа до начала занятия, тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки, случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм, на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2.1.2. Запрещается входить в зал без разрешения тренера-преподавателя, самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыркаться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, «Шведских лестниц» и спортивных снарядов. Нельзя открывать

окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

2.1.3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру-преподавателю и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

2.1.4. При малейшем недомогании обучающийся должен отпроситься у тренера-преподавателя с учебно-тренировочного занятия домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи – сообщить об этом своему тренеру-преподавателю. Все обучающиеся всегда должны немедленно сообщать тренеру-преподавателю, если кому-то из товарищей стало плохо, тем более, если больной сам этого сделать стесняется или не в состоянии.

2.1.5. Никто не должен приходить в зал на учебно-тренировочное занятие, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у обучающегося высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваниях, занимающийся самостоятельно (если он в состоянии) должен немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом тренера-преподавателя.

2.1.6. Все команды на учебно-тренировочном занятии выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

2.1.7. Соблюдать определённый тренером-преподавателем интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

2.1.8. Если обучающийся чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить тренера-преподавателя снизить для него нагрузку.

2.1.9. При отработке приёмов в парах каждый обучающийся должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники, или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинам или переломам костей, удушениям и так далее.

2.1.10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде, чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место.

Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов прежде, чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если обучающийся в чём-то не совсем уверен – необходимо лишний раз проконсультироваться у своего тренера-преподавателя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

2.1.11. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им бросков, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру-преподавателю. При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам рукопашного боя от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая технику безопасности на занятиях по всестилевому каратэ до конца занятия.

2.1.12. Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

2.1.13. Все обучающиеся обязаны соблюдать правила личной гигиены. На учебно-тренировочном занятии находиться в чистом и отглаженном кимоно, с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. Кимоно аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

2.1.14 На занятиях по всестилевому каратэ строго запрещается:

1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля тренера-преподавателя или в его отсутствие, особенно с девочками, или более слабыми обучающимися, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения «Кто сильнее?», или с целью демонстрации своей силы;

2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений – щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков необходимо использовать защиту для головы («Шлем»), защиту на грудь («Защитный жилет»), пах («Раковина»), накладки на голень, перчатки;

3. Надевать и носить во время учебно-тренировочного занятия драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру;

4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе – это опасно для жизни и здоровья;

5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы;

6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия тренера-преподавателя;

7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера-преподавателя, так же, как и без знания страховки при падениях.

2.1.15. Каждый обучающийся должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера-преподавателя, и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

2.1.16. Обучающийся, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

2.1.17. На занятиях по всестилевому каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый обучающийся хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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

6.2.1. Кадровая укомплектованность МБУДО СШ № 4 осуществляется в соответствии со штатным расписанием.

6.2.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №

62203), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) , Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.2.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУДО СШ № 4 не реже 1 раза в 3 года проходят обучения по программам повышение квалификации.

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

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

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

6.3.1. Перечень учебно-методических ресурсов:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013 – 513 с.
3. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.
4. Пантелеев М.В., Айданов А.П., Артюк В.Д. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ / М.В. Пантелеев, А.П. Айданов, В.Д. Артюк. – М.: ГЦО ЛИФК, 1981. – 122 с.
5. Маслов А.А. Тайные коды боевых искусств Японии. – Ростов н/Д: Феникс, 2006. – 400 с.
6. Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех/Пер. с англ. - 2000. - 288 с.
7. Новик С.А. Средства специальной подготовки юных каратистов и их распределение в годичном цикле. Дисс. канд. пед. наук. - М., 1998. -166 с.
8. Туманян Г.С, Гожин В.В., Микрюков В.Ю. «Единоборства - виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования». М.: Советский спорт, 2002. - 92 с.

6.3.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

2. Российская Федерация. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция). [принят Гос. Думой 21 декаб. 2012 : одобр. Советом Федерации 26 декаб. 2012 г.] – URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»: Приказ Минспорта России от 16.11.2022 № 996. – URL: https://www.minsport.gov.ru/2022/doc/26122022_2/ФССП%20всестилевое%20каратэ.pdf

4. Единая Всероссийская спортивная классификация 2022-2025 гг. – URL: <https://minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/38361/>

5. Федерация всестилевого каратэ России – URL: <http://askarate.ru/>

6. Технология спортивной тренировки Электронный ресурс] / Режим доступа – URL: <http://tst.sportedu.ru>

7. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» . URL: <http://www.teoriya.ru/ru>

Антидопинговая обучающая программа для каратистов, занимающихся на этапе начальной подготовки

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека (100 минут).

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (60 минут). Тема 3. Антидопинговые правила (60 минут).

Тема 4. Запрещенный список (40 минут).

Тема 5. Допинг-контроль (40 минут). Программа строится на беседе.

Программа предусматривает прохождение двух тестирований – начального и итогового.

На первом занятии юные спортсмены проходят тестирование, выбирая правильный, на их взгляд, ответ из серии предложенных ответов.

На заключительном занятии юные спортсмены отвечают на вопросы итогового проверочного теста, что позволит оценить качество усвоения материала программы.

На занятиях в рамках проведения антидопинговой программы приветствуется участие детей в обсуждении тем.

Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека.

Использование сопроводительных материалов не предусматривается.

В рамках обсуждения темы занимающимся предлагается принять участие в дискуссии, предложив дать ответы на следующие вопросы:

- для чего нужен человеку спорт?
- почему именно они занимаются спортом?
- что такое «чистый» спорт в их понимании?
- почему им нравятся занятия спортом?
- что в спорте главное – победа или участие?
- смотрят ли они соревнования (по телевизору, на стадионе и т.д.)?
- кого из известных спортсменов они знают?
- есть ли у них кумиры в спорте?
- известны ли им случаи нечестного поведения в спорте, каково их отношение к таким ситуациям?
- чего они ждут от занятий спортом, к чему стремятся, каковы их спортивная мечта и цель занятий спортом?
- можно ли, на их взгляд, ради победы обмануть соперника?

При обсуждении данных вопросов раскрывается базовая установка антидопинговых правил – негативное отношение к обману в спорте, отказ от победы любыми средствами, уважение соперника.

В беседе не предполагается отнесение ответов к категориям «правильные» и «неправильные».

Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга».

Цель занятия – дать занимающимся верное представление о «чистоте» спорта и рассказать в доступной для их понимания форме о понятии «допинг».

Для начала необходимо задать юным спортсменам вопрос: слышали ли они когда-нибудь слово «допинг»? После полученных ответов необходимо дать корректное и доступное определение допинга.

Допинг – это стремление нечестным путем добиться победы. Другими словами, допинг – это обман. Допинг – это не просто таблетка или что-то запрещенное, это – более широкое понятие, включающее в себя следующее: обман, стремление нечестно победить, использовать что-то запрещенное ради победы на соревнованиях, неуважение соперника, обман себя, нанесение вреда собственному здоровью.

Допинг очень опасен для здоровья. Если спортсмен принимает лекарства или таблетки для того, что пробежать быстрее или прыгнуть дальше, то это может очень навредить здоровью – могут появиться прыщи, можно сломать ногу или руку. В итоге прием запрещенных лекарств может привести к инвалидности или даже смерти.

Прием допинга – это проявление неуважения к соперникам. Спортивные соревнования – это честная борьба и равные условия для всех участников. Если кто-то обманывает и принимает допинг, то это уже нечестная борьба, неуважение других спортсменов и даже себя. Поэтому лучше честно проиграть, чем нечестно выиграть.

Применять допинг запрещено! За это спортсменов наказывают – им запрещают тренироваться, выступать на соревнованиях.

Тема 3. Антидопинговые правила

В спорте, как и везде в жизни, есть свои правила, которые нельзя нарушать.

Например, все знают о правилах дорожного движения. И пешеходы, и автомобилисты должны их соблюдать, чтобы все могли ездить, ходить, и никто при этом не пострадал.

Что происходит, если кто-то нарушает правила?

Кто-то от этого страдает – причем это может быть и сам нарушитель, и тот, против кого нарушены правила. Того, кто нарушает правила, всегда наказывают.

В спорте, как уже говорилось, тоже есть правила. Например, в беге свои правила, в прыжках – свои, т.д. Эти правила принимают все: и спортсмены, и тренеры. Их изучают и им следуют.

Точно так же есть антидопинговые правила. Это правила, которые должен знать каждый спортсмен. Все, кто хочет стать спортсменом, должен знать не только правила своего вида спорта (но и обязательно знать антидопинговые правила).

Проводящий беседу обращается к юным спортсменам: «Итак, какие это правила? Может, кто-то знает антидопинговые правила? Что нельзя делать спортсмену?»

Получить ответы и предположения юных спортсменов. Нарушением правил являются случаи:

- если спортсмен использует запрещенные лекарства (витамины, таблетки, уколы, мази и др.) для того, чтобы нечестным путем стать сильнее, обмануть и победить соперника;
- если даже спортсмен только попытался применять такие препараты;
- если спортсмен отказывается проходить допинг-контроль (понятие допинг-контроль будет рассмотрено на следующем занятии), потому что это означает, что, скорее всего, спортсмен старается обмануть и скрыть, что он принимал что-то запрещенное;
- если спортсмен знает, что кто-то принимает допинг, и не говорит об этом тренеру, т.е. скрывает нарушение, которое совершает другой спортсмен;
- также к нарушениям антидопинговых правил относится ситуация, при которой спортсмен дает другим спортсменам запрещенные препараты.

Когда говорилось о правилах дорожного движения, то было указано, что если не соблюдать правила, то могут происходить различные неприятные ситуации, а нарушитель несет наказание. Итак, если кто-то нарушает антидопинговые правила, то его наказывают.

Наказание за нарушение антидопинговых правил:

- спортсмену запрещают тренироваться (могут запретить на год, два, три, четыре и даже на всю жизнь!);
- спортсмену запрещается участвовать в соревнованиях;
- спортсмена заставляют вернуть все награды: грамоты, медали, призовые деньги и т.д.

Тема 4. Запрещенный список

Для того, чтобы спортсмен и его тренер понимали, какие лекарства и таблетки запрещено принимать в спорте, врачами и учеными было решено составить специальный список веществ, которые спортсменам нельзя принимать. Такой список называется «запрещенный». В этом списке указаны названия препаратов, лекарств, мазей, уколов и т.д., которые спортсменам нельзя использовать. Этот список является обязательным для всех спортсменов – во всех видах спорта и во всех странах мира. Т.е. одни и те же лекарства запрещены как для каратистов, так и для футболистов, велосипедистов, пловцов, гимнастов и т.д. во всем мире – и в России, и во Франции, и в США.

Что делать, если спортсмен заболел? Если спортсмен заболел, он должен обратиться в поликлинику или больницу. Ему выпишут лекарства и назначат лечение. Если спортсмена лечили лекарствами, которые запрещены в спорте, врач вместе со спортсменом оформляет специальный документ, который разрешает прием запрещенных лекарств в больнице.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Следует запомнить, что если вы решили стать спортсменом, то вам нельзя принимать любые лекарства, даже если они помогают вашей маме или однокласснику. Вы всегда должны помнить, что, если спортсмен заболел, ему надо обратиться к доктору, который выпишет разрешенные лекарства».

Какие лекарства входят в запрещенный список? Запрещенный список состоит из большого количества препаратов, которые нельзя принимать спортсменам. Это такие препараты, которые могут улучшить спортивный

результат, а это относится к нечестной борьбе, ведь спортсмены должны уважать друг друга и соревноваться в равных условиях. Кроме того, эти же препараты очень вредят здоровью человека – у спортсмена может появиться серьезное заболевание, и ему будет запрещено заниматься спортом.

Тема 5. Допинг-контроль

Для того, чтобы понять, применял ли спортсмен что-то запрещенное в спорте или нет, был придуман способ, который называется допинг-контроль. Допинг-контроль – это специальная процедура, когда по анализам спортсмена определяют, принимал ли он какие-либо запрещенные таблетки, или делали ли ему какие-то запрещенные уколы.

Каждый спортсмен должен знать о процедуре прохождения допинг-контроля, потому что его всегда могут вызвать для прохождения этой процедуры, и он обязан ее пройти, если не хочет стать нарушителем допинговых правил.

Как организуется допинг-контроль?

1. Кто проводит допинг-контроль?

Специально обученные люди, у которых есть специальный документ, в соответствии с которым они могут проводить такую процедуру.

2. Где проводится допинг-контроль?

Допинг-контроль проводится на соревнованиях, а также на тренировке или даже дома.

3. Что проверяют?

У спортсмена для анализа берут мочу. У взрослых спортсменов могут брать еще и кровь.

4. Где проверяют анализы спортсменов?

Пробы спортсменов проверяют в специальных лабораториях, которые называются «антидопинговыми». В таких лабораториях проверяют только пробы спортсменов, и больше ничьи.

5. Если в пробе находят что-то запрещенное, что происходит дальше?

В таком случае спортсмена наказывают – забирают у него все медали, грамоты, призы. Ему запрещают участвовать в соревнованиях и даже просто тренироваться.

Если спортсмен нарушает правила постоянно, ему запрещают заниматься спортом и выступать на соревнованиях навсегда! Про него все будут говорить, что он – нечестный человек, обманщик.

Тренер обращается к юным спортсменам: «Представьте, что человеку навсегда запрещают заниматься спортом. И как бы он не сожалел потом о своем поступке, ему все равно нельзя будет вернуться в спорт, потому что никто не захочет с ним соревноваться».

Анкета для юных каратистов, занимающихся на ЭНП Вопросы для входного тестирования:

- В спорте важна только победа (да, нет).
- Победы можно достичь любым способом, даже не совсем честным (да, нет).
- Спортсменам, как и всем остальным людям, можно всегда использовать при болезни любые лекарства, помогающие выздороветь (да, нет).
- Существуют ли антидопинговые правила? (да, нет).

- Опасен ли допинг для здоровья, если он повышает спортивные результаты? (да, нет).

Вопросы для итогового тестирования:

- Обязан ли спортсмен знать антидопинговые правила? (да, нет).

- Можно ради победы на районных соревнованиях применять допинг? (да, нет).

- Если спортсмен заболел, он всегда может для лечения использовать любой препарат (да, нет).

- Спортсмен может не проходить допинг-контроль, если он этого не хочет (да, нет).

- Спортсмен сдает пробы только на соревнованиях, и если он некоторое время не принимает участия в соревнованиях, то принимать запрещенные в спорте вещества ему можно (да, нет).

- Иногда допускается нарушить антидопинговые правила, если другие спортсмены тоже это делают (да, нет).

- За применение допинга спортсмена не накажут, если он был уличен в применении запрещенного вещества первый раз (да, нет).

Антидопинговая образовательно-воспитательная программа для каратистов, занимающихся на учебно-тренировочном этапе

Отводимое время – 5 часов (15 занятий по 20 минут).

Содержание:

Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (40 минут).

Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60 минут).

Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (40 минут).

Тема 4. Антидопинговые правила и документы (40 минут).

Тема 5. Процедура тестирования спортсмена (40 минут).

Тема 6. Наказание за нарушение антидопинговых правил (40 минут).

Тема 7. Правила безопасности спортсменов (40 минут).

План проведения занятия по теме 1 «Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта»:

- История возникновения и развития спорта.
- Значение физической культуры и спорта в жизни людей.
- Интерес к крупным спортивным событиям в современном мире.
- Олимпийские ценности: совершенство, дружба, уважение.
- Дух спорта.
- Движение Fair Play.
- Ценность честной победы.

План проведения занятия по теме 2 «Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил»:

- Кто должен знать и соблюдать антидопинговые правила.

- Источники информации об антидопинговых правилах (сайты Всероссийских спортивных федераций, РАА «РУСАДА», он-лайн программа Triagonal, и др.).
- Субстанции и методы, запрещенные в спорте.
- К кому спортсмен может обратиться за помощью (проверка препаратов на наличие в их составе запрещенных субстанций).

- Виды нарушений антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 3 «Почему допинг запрещен в спорте»:

- Вред, который наносит допинг духу спорта.
- Последствия применения запрещенных субстанций и/или методов (влияние на здоровье спортсменов).

- Социальные и психологические аспекты нарушения антидопинговых правил.

План проведения занятия по теме 4 «Антидопинговые правила и документы»:

- Почему спортсмен должен соблюдать антидопинговые правила.
- Организации, которые ведут борьбу с допингом в спорте, их роль и полномочия (включая Всемирное антидопинговое агентство, Российское антидопинговое агентство, Всероссийские спортивные федерации).
- Всемирный антидопинговый кодекс и международные стандарты.

План проведения занятия по теме 5 «Процедура тестирования спортсмена»:

- Кого могут протестировать в рамках допинг-контроля.
- Кто проводит тестирование.
- Какие бывают виды анализов.
- Описание процедуры отбора пробы мочи и крови.
- Права и обязанности спортсмена.
- Тестирование несовершеннолетних спортсменов.
- Где анализируются пробы и как можно узнать результат теста.

План проведения занятия по теме 6 «Наказание за нарушение антидопинговых правил»:

- Процедура уведомления спортсмена о возможном нарушении антидопинговых правил.
- Права и обязанности спортсмена.
- Вынесение решения в отношении нарушения, совершенного спортсменом.
- Отстранение, дисквалификация и другие последствия нарушений
- Наказание спортсмена в соответствии с Кодексом РФ об административных правонарушениях.

План проведения занятия по теме 7 «Правила безопасности спортсменов»:

- Принцип строгой ответственности за знание и соблюдение

антидопинговых правил.

- Опасность, связанная с применением биологически активных пищевых добавок (БАД).

- Правила, связанные с оказанием медицинской помощи спортсменам.

- Оформление разрешений на терапевтическое использование запрещенных субстанций и методов.

- К кому можно обращаться за разъяснениями и консультациями по антидопинговой тематике.

- Что делать, если спортсмену предлагают допинг или если спортсмену известно о случаях нарушения антидопинговых правил другими спортсменами или персоналом спортсменов.