

*Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»*

659300 Россия, Алтайский край, г. Бийск, ул. Владимира Ленина 149/1,
т. (3854) 32-94-22, e-mail: ssport2@mail.ru



Рассмотрено:

На заседании Педагогического Совета
МБУДО «Спортивная школа №2»
Протокол № 7 от 21.10.2024 года.

Утверждаю:

Директор МБУДО «Спортивная школа №2»
_____ С.М.Вирбицкас
Приказ № 58 -ОД от 22.10.2024 года.



Подписано цифровой подписью:
Вирбицкас Сергей Мидасович

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

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «каратэ» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 30.11.2022 № 1093 (далее – ФССП).

1.2. Целями Программы являются:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»;
- воспитание сильной личности с высокими духовными ценностями, обладающей лидерскими качествами, основанными на принципах человеколюбия, справедливости и взаимопомощи;
- воспитание потребности спортсменов в хорошем здоровье, физическом благополучии, как средств достижения жизненно важных общепризнанных ценностей, моральных и нравственных ориентиров, необходимых для устойчивого развития общества;
- направленность на повышение спортивной квалификации и продолжение спортивного образования обучающихся;
- создание условий и возможностей для сохранения спортивного долголетия.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы

<i>Этапы спортивной подготовки</i>	<i>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</i>	<i>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</i>	<i>Наполняемость (человек)</i>
<i>Для спортивных дисциплины «каратэ»</i>			
<i>Этап начальной подготовки</i>	2	10	12
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	4	12	8
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	Не ограничивается	14	4

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, проходящие спортивную подготовку, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта «каратэ», минимальный возраст 10 лет.

Учебно-тренировочные группы (УТ), формируются на конкурсной основе из обучающихся, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 4 года (базовая подготовка 1,2 года подготовки; спортивная специализация 3,4 год подготовки).

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из числа

перспективных спортсменов имеющих высокие стабильные результаты, положительную динамику роста спортивных результатов для достижения ими более высоких показателей на уровне норматива кандидата в Мастера спорта.

Группы высшего спортивного мастерства (ВСМ), формируются из перспективных спортсменов, вошедших в основной или резервный состав сборной команды России и показывающие стабильные высокие результаты на уровне норматива Мастера спорта России.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы объема тренировочной нагрузки.

Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап				Этап совершенствование спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
<i>Количество часов в неделю</i>	6	8	14	14	18	18	24	24
<i>Общее количество часов в год</i>	312	416	728	728	936	936	1 248	1 248

Количество тренировочных занятий в неделю на различных этапах подготовки планируется тренером и утверждается методическим объединением спортивной подготовки.

Нормативы объема тренировочной нагрузки на всех этапах спортивной подготовки определяются с учетом возможностей учреждения при организации тренировочных занятий, в том числе в объединенных группах, с привлечением иных специалистов.

2.3. Виды (формы) обучения

2.3.1. В учреждении при реализации дополнительной образовательной программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные)
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по общей и специальной физической подготовке;
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования (контрольные, отборочные, основные игры);
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- тестирование и контроль;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.

2.3.2. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий в каникулярный период.

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	—	—	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	—	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	—	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	—	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	—	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	—	—	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	—	—	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

2.3.3. Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «каратэ», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по Программе.

Спортивные соревнования

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	1	2	4	4	4
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

2.3.4. Самостоятельная подготовка

Для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса, в учебно- тренировочный процесс включает в себя период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки *от 10% до 20%* от общего количества часов предусмотренного годовым учебно- тренировочным планом.

Индивидуальная подготовка является продолжением основных тренировочных занятий и направлена на совершенствование физических качеств обучающихся, морально- волевых, а так же может быть направлена на восстановление или посттравматическое лечение.

Для совершенствования в технике и повышения спортивных достижений необходимо иметь индивидуальный план - график.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких обучающихся одновременно, работающих по своему индивидуальному плану.

Тренером-преподавателем составляется индивидуальный план - график по принципу - на год, период, месяц и т. д.

Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого обучающегося отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на учебе.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер - преподаватель и обучающийся определяют:

- 1) объём интенсивности нагрузки;
- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении,
- 5) длительность и темп выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных.

При нахождении тренера - преподавателя в отпуске или командировке, а также работа обучающимися в праздничные дни может осуществляться по индивидуальному заданию самостоятельно.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	T-1	T-2	T-3	T-4	ЭСС	ЭВМ
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>							
		6	8	14	14	18	18	24	24
		<i>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</i>							
		2	2	2	3	3	3	4	4
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>							
		12	12	8	8	8	8	4	1
		<i>Соотношение видов спортивной подготовки в % (годовые часы)</i>							
1.	Общая физическая подготовка	124	140	204	204	186	186	186	124
2.	Специальная физическая подготовка	-	30	72	72	140	140	248	317
	Интегральная подготовка	-	50	126	126	148	148	248	441
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	14	14	28	28	37	37
4.	Техническая подготовка	107	110	174	174	159	159	174	192
5.	Тактическая подготовка	24	28	60	60	138	138	191	26
6.	Теоретическая подготовка	24	22	24	24	38	38	38	12
7.	Психологическая подготовка	24	24	24	24	48	48	48	12
8.	Контрольные мероприятия	3	4	4	4	5	5	6	6

	(тестирование и контроль)								
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	12	12	12	12
10.	Судейская практика	-	-	7	7	12	12	12	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	6	10	10	12	20
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	6	12	12	26	36

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	ЭСС	ЭВСМ
		<i>Для спортивных дисциплин «весовая категория», командные соревнования»</i>							
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-40	33-35	25-30	25-30	18-20	18-20	13-15	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	-	4-8	11-15	11-15	16-20	16-20	17-21	25-30
3.	Интегральная подготовка (%)	-	10-14	13-17	13-17	12-16	12-16	20-24	35-40
4.	Техническая подготовка	30-34	24-28	20-24	20-24	13-17	13-17	10-14	15-10
5.	Тактическая подготовка (%)	19-26	16-21	19-26	19-26	17-24	17-24	22-30	3-7
6.	Теоретическая подготовка (%)								
7.	Психологическая подготовка (%)								
8.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	-	-	1-3	1-3	1-4	1-4	1-4	1-4
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-4	4-6	5-10
10.	Восстановительные мероприятия (%)								
11.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)								
12.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	1-2	1-2	1-3	1-3	2-3	2-3

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП) - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, обще-развивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Техническая подготовка - процесс обучения спортсмена основам использования накопленного потенциала в соревновательной деятельности, накопление шаблонов технических действий в типичных игровых ситуациях.

Тактическая подготовка – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Инструкторская и судейская практика - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «баскетбол», уметь организовать и провести соревнования.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль - это система средств и методов восстановления, каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

2.5. Календарный план воспитательной работы

2.5.1. Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у обучающегося нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях. На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер-преподаватель формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;

- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием учащихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей).

Календарный план воспитательной работы

<i>Направление работы</i>	<i>Мероприятия</i>	<i>Сроки проведения</i>
Профориентационная деятельность		
<i>Судейская практика</i>	<p>Участие спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта баскетбол; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; <p>формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</p>	в течение года
<i>Инструкторская практика</i>	<p>Учебно--тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; <p>формирование склонности к педагогической работе; встречи с лучшими воспитанниками школы «Ровняясь на лучших»;</p> <ul style="list-style-type: none"> - посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему 	в течение года
Здоровьесбережение		
Организация и проведение мероприятий,	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней 	в течение года

направленных на формирование здорового образа жизни	здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - беседы с обучающимися: «Пагубное влияние вредных на организм человека»; - «Слагаемые здорового образа жизни»; - «Алкогольная трясина», - «Три ступени, ведущие вниз». Час размышлений и обсуждений: «Стоп!!! - Алкоголь» «Активный отдых обучающихся». - фестиваль ВФСК ГТО; - всероссийская акция «10 000 шагов к жизни» - всероссийская акция «Спортивная зима»; - спортивный конкурс «Мама, папа, я – спортивная семья»; - спортивная акция "Я выбираю спорт".	
Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); Беседы на тему: «Условия для поддержания стабильного здоровья учащихся», «Режим, гигиена, спорт» «Питание спортсмена»	в течение года
Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - Постановка и проведение показательных выступлений для родителей, посвященных Дню защиты детей, 9-мая; День физкультурника.	
Патриотическое воспитание обучающихся		
Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки; Беседы: «Воспитание патриотических качеств»; «Долг, честь и достоинство»; «Государственная символика РФ» Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам и праздничным датам России: - патриотическая акция «Мы - граждане России»;	в течение года

<p>роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - всероссийская акция «Георгиевская ленточка»; - всероссийская акция «Письмо солдату»; - всероссийская патриотическая акция «Рисуем Победу»; - всероссийская акция «Под флагом страны» - конкурс «Россия - Родина моя», посвященный Дню независимости России; - лекции, беседы военно-патриотической направленности «Они сражались за Родину»; - конкурс творческих работ «Никто не забыт, ничто не забыто». 	
<p>Волонтерское движение</p>	<p>Участие в городских акциях по плану МКУ «Управление культуры, спорта и молодежной политики» г. Бийска</p> <p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - физкультурные мероприятия, посвященные Дню Победы в ВОВ; - парад наследников победы «Бессмертный полк»; - участие во всероссийском детско-юношеском военно-патриотическом общественном движении «Юнармия» 	<p>в течение года</p>
Развитие творческого мышления		
<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - просмотр международных и всероссийских соревнований по телевидению (запись информации на электронные носители); - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов; - профилактическое занятие «Явление экстремизма в молодежной среде: фанат, спортивный болельщик, экстремист» - всероссийская акция «Поделись своим Знанием»; - открытые тренировочные занятия по видам спорта; - участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях (согласно календарному плану мероприятий) 	<p>в течение года</p>
Работа с родителями		
<p>Родительские собрания, индивидуальные беседы</p>	<p>«Особенности организации тренировочного процесса с обучающимися»</p> <p>«Организационные моменты проведения и участия в соревнованиях»</p> <p>«Организация самостоятельной подготовки по индивидуальному учебному плану»</p> <p>«Организация активного отдыха»</p>	<p>в течение года</p>

2.6. Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ними

2.6.1. К средствам, которые используются в спорте для повышения спортивного мастерства, относятся: допинги, допинговые методы, психологические методы, механические факторы, фармакологические средства ограниченного использования, а также пищевые добавки и вещества.

Допинги являются биологически активными веществами, выделенными из тканей животных или растений, получены синтетически, как и их аналоги. Многие допинги входят в состав лекарств от простуды, гриппа и других заболеваний, поэтому прием спортсменом лекарств должен согласовываться со спортивным врачом во избежание неприятностей при допинг контроле.

Основная цель работы данного направления – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов. В своей деятельности тренер- преподаватель руководствуется законодательством Российской Федерации, Всемирным Антидопинговым Кодексом, Положением Госкомспорта России, приказами и распоряжениями Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, Уставом учреждения и Положением о запрещении применения Запрещенных субстанций и Запрещенных методов спортсменами.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

1. Всемирный антидопинговый кодекс;
2. Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
3. Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию»;
4. Международный стандарт ВАДА по тестированию

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового

				образования.
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА 2.Семинар		1-2 раза в год или по назначению	Контроль знаний антидопинговых правил. Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, спортсмен

2.7. Инструкторская и судейская практики

2.7.1. Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструктора и активного участника в организации и проведении соревнований по виду спорта. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки.

Во время прохождения инструкторской и судейской практики спортсмены должны выполнять следующие функции:

- составление конспекта тренировочного занятия, проведение.
- судейство соревнований в качестве бокового судьи, арбитра, секундометриста, руководителя ковра;
- организационная работа по подготовке и проведению соревнований в составе оргкомитета.
- составление положения соревнования;
- оформление судейской документации: заявка от команды; протоколы взвешивания; акт приёма места проведения соревнования; протоколы командного первенства в лично-командных соревнованиях; протоколы хода соревнования; протоколы результатов схватки, судейская записка; график распределения судей на схватку; таблица составления пар;
- изучение особенностей судейства соревнований по виду спорта; оценка технических действий в схватке; оценка пассивности; замечания; предупреждения и поражение в схватке за нарушение правил; оценка борьбы в зоне пассивности и на краю ковра.

2.7.2. План инструкторской и судейской практики на учебно-тренировочном этапе

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора.	1. Самостоятельное проведение подготовительной части 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 плавания. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
Выполнение необходимых требований для присвоения	Судейство соревнований по виду спорта	Устанавливаются в соответствии с графиком и

звания судьи по спорту		спецификой этапа спортивной подготовки
------------------------	--	--

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение — у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований.

Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия обучающиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью.

Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства обучающиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

2.8. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств

2.8.1. Медицинский контроль за спортсменами осуществляется силами врачей и лечебно-профилактическими учреждениями в тесном контакте с педагогическим коллективом. Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов

Главная особенность врачебного обследования занимающихся - это комплексный подход, направленный на изучение целостной деятельности организма, обуславливающий его приспособляемость к физическому напряжению. При этом методы исследования подбираются с таким расчётом, чтобы как можно полнее охарактеризовать все системы организма и выявить уровень функциональных возможностей.

Медико-восстановительные мероприятия являются неотъемлемой частью процесса учебно-тренировочной спортивной подготовки. Они, как правило, носят комплексный характер и включают в себя средства психолого-педагогического, гигиенического и медико-биологического воздействия. В число первых входят:

- творческое использование учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления;
- оптимальная продолжительность отдыха между занятиями, варьирование интервалов отдыха между упражнениями;
- применение средств и методов психорегулирующей тренировки.

К медико-биологическим средствам относятся:

- распорядок дня;
- спортивный массаж (ручной и вибрационный);
- гидропроцедуры (контрастные ванны, разнообразные души: дождевой, циркулярный, подводный душ-массаж, суховоздушная и парная баня) и другие.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. **Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.**

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

2.8.2. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Годические указания
<i>Для групп НП</i>			
Развитие физических	Восстановление	Рациональное	Чередование

качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	функционального состояния организма и работоспособности	чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТ, ЭСС, ЭВСМ			
Перед учебно--тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психо-регуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин само-регуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание, разминание). Психо-регуляция мобилизующей направленности	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. Само-регуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардио-респираторной системы, лимфо-циркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок. Профилактика	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

	перенапряжений		
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

III. Система контроля

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

3.1.2. 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:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе по виду спорта «каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков в том числе в вида спорта «каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «каратэ»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а так же теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «каратэ»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

3.1.3. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой школой, реализующей Программу, на основе разработанных

комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

3.1.4. Контрольные нормативы (испытания) спортивной подготовки

Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «каратэ» для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики/ юноши/ юниоры	девочки/ девушки/ юниорки	мальчик и/ юноши/ юниоры	девочки / девушк и/ юниорк и
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30м.	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1 000 м.	мин,с	не более		не менее	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во 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 3x10м.	с	не более		не менее	
			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

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «каратэ» для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,7	9,1

1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			30	25
1.3.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	кол-во раз	не менее	
			30	25
2.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
3.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды, «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «каратэ» для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,3	8,7
1.3.	Бег на 200 м	с	не более	
			35	40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	175
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			30	25
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			50	40
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15

2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Шпагат продольный	угол в градусах	не менее
			180
2.2	Шпагат поперечный	угол в градусах	не менее
			180
3. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «каратэ» для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,0	5,3
1.2	Челночный бег 4x15м	с	не более	
			12,7	13,7
1.3.	Бег на 400 м	с	не более	
			67	72
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	220
1.5.	Подтягивание в висе на перекладине	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее	
			-	50
1.7.	В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	кол-во раз	не менее	
			15	-
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	кол-во раз	не менее	
			-	80
2. Уровень спортивной квалификации для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»				
2.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»			

**ТРЕБОВАНИЙ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ
ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ РАЗЯДОВ**

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
			I	II	III	I	II	III
			Занять место					

<i>Первенство России</i>	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	3					
		Ката-группы	3					
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория	2	3-5				
		Ката, весовая категория		1-2	3	3-5		
	Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката-группы		1	2	3		
<i>Другие всероссийские спортивные соревнования, включённые ЕКП</i>	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	3					
		Ката-группы	1-2	3				
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория	1	2	3			
		Ката, весовая категория		1	2	3		
	Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката-группы			1	2	3	
Условия выполнения	Для присвоения спортивных и юношеских спортивных разрядов необходимо провести не менее пяти поединков							
<i>Чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионаты Москвы, Санкт-Петербурга</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	3					
		Ката-группы, командные соревнования	2					
<i>Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенства Москвы, Санкт-Петербурга</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	3-5					
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	2-3	5			
	Ката-группы		1	2-3				
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория	1	2	3			
		Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката, весовая категория		1	2	3	
Ката-группы				1	2			
<i>Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	3	5				
		Ката-группы, командные соревнования	2	3				
<i>Кубок субъекта Российской Федерации (финал)</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	2	3				
		Ката-группы, командные соревнования	2	3				
<i>Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	2	3				
		Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	1	2	3		
	Ката-группы			1	2			

<i>Петербурга)</i>	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория		1	2-3			
	Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката, весовая категория			1	2-3		
		Ката-группы				1	2	
	Мальчики, девочки (10-11 лет)	Ката, весовая категория					1	2
Ката-группы							1	
<i>Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	2	3-5				
		Ката-группы, командные соревнования	2	3				
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1-2	3				
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	1	2	3			
		Ката-группы		1	2			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория			1-2	3		
	Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката, весовая категория			1	2	3	
		Ката-группы				1	2	
	Мальчики, девочки (10-11 лет)	Ката, весовая категория					1	2
		Ката-группы						1
Условия выполнения	Для присвоения спортивных и юношеских спортивных разрядов необходимо провести не менее пяти поединков							
<i>Чемпионат муниципального образования</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1	2-3				
		Ката-группы		1-2				
<i>Первенство муниципального образования</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1	2				
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория, ката-группы		1	2	3		
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория			1	2		
	Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката, весовая категория				1	2	3
		Ката-группы					1	2
	Мальчики, девочки (10-11 лет)	Ката, весовая категория, ката-группы						1
<i>Другие официальные спортивные соревнования муниципального образования</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1	2-3				
		Ката-группы		1-2				
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1	2				
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория, ката-группы		1	2			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория			1	2	3	

	Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката, весовая категория				1	2	3	
		Ката-группы					1	2	
	Мальчики, девочки (10-11 лет)	Ката, весовая категория, ката-группы							1
		Условия выполнения	Для присвоения спортивных и юношеских спортивных разрядов необходимо провести не менее пяти поединков						
<i>Соревнования спортивных организаций, имеющих право присваивать 1-й и другие массовые спортивные разряды</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1	2-3					
		Ката-группы		1-2					
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1	2					
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория, ката-группы		1	2	3			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория			1	2			
	Юноши, девушки (12-13 лет)	Ката, весовая категория				1	2	3	
		Ката-группы					1	2	
	Мальчики, девочки (10-11 лет)	Ката, весовая категория, ката-группы						1	
	Условия выполнения	Для присвоения спортивных и юношеских спортивных разрядов необходимо провести не менее пяти поединков							
<i>Общие особые условия</i>	1. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться до дня начала соревнования.								
	2. Для присвоения спортивных и юношеских спортивных разрядов необходимо провести в ката или весовой категории не менее четырёх поединков.								
	3. В командных соревнованиях спортсмен должен принять участие не менее чем в 50 % всех встреч, проведённых командой.								
	4. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведённых поединков.								

ТРЕБОВАНИЯ И УСЛОВИЯ ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ ДЛЯ ПРИСВОЕНИЯ СПОРТИВНОГО ЗВАНИЯ «МАСТЕР СПОРТА РОССИИ» (МС) И СПОРТИВНОГО РАЗРЯДА «КАНДИДАТ В МАСТЕРА СПОРТА» (КМС)

Статус спортивных соревнований	Пол, возраст	Спортивная дисциплина	Занять место		Количество участников, команд в виде программы (не менее)	
			МС	КМС	МС	КМС
<i>Первенство мира</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Весовая категория	1-5		16	
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	1-3		16	
		Ката-группы	1-2			
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория		1-5		16
<i>Первенство Европы</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Весовая категория	1-3		16	
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	1-2		16	
		Ката-группы	1	2		
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория		1-3		16

<i>Другие международные спортивные соревнования, включённые в ЕКП</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	2-3		
		Ката-группы командные соревнования	1-2		
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Весовая категория	1	2-3	
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория		1-2	
	Особые условия	Для присвоения спортивного звания МС и спортивного разряда КМС необходимо провести не менее пяти поединков			
<i>Чемпионат России</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1-3		5
		Ката-группы, командные соревнования	1-2		3
<i>Кубок России (финал)</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1-2		3
		Ката-группы, командные соревнования	1		2-3
<i>Первенство России</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1-2		3
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	1		2
		Ката-группы			1-2
	Юноши, девушки (14-15 лет)	Ката, весовая категория			1
<i>Другие всероссийские спортивные соревнования, включённые в ЕКП</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1-2		3
		Ката-группы, командные соревнования	1		2
	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1		2
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория			1-2
	Особые условия	Для присвоения спортивного звания МС и спортивного разряда КМС необходимо провести не менее пяти поединков			
<i>Чемпионат федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1		2
		Ката-группы, командные соревнования			1
<i>Первенство федерального округа Российской Федерации, зональные отборочные соревнования, первенства г. Москвы, г. Санкт-Петербурга</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1-2		
	Юниоры, юниорки (16-17 лет)	Ката, весовая категория	1		
<i>Чемпионат субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория			1-2
		Ката-группы, командные соревнования			1

<i>Кубок субъекта Российской Федерации (финал)</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1
		Ката-группы, командные соревнования	1
<i>Первенство субъекта Российской Федерации (кроме г. Москвы и г. Санкт-Петербурга)</i>	Юниоры, юниорки (18-20 лет)	Ката, весовая категория	1
<i>Другие официальные спортивные соревнования субъекта Российской Федерации</i>	Мужчины, женщины	Ката, весовая категория	1
		Ката-группы, командные соревнования	1
	Особые условия	Для присвоения спортивного звания МС и спортивного разряда КМС необходимо провести не менее пяти поединков	
<i>Общие особые условия</i>	1. Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться до дня начала соревнования.		
	2. Для присвоения спортивного звания МС и спортивного разряда КМС необходимо провести в ката или весовой категории не менее четырёх поединков.		
	3. В командных соревнованиях спортсмен должен принять участие не менее чем в 50 % всех встреч, проведённых командой.		
	4. В командных соревнованиях спортсмен не должен проиграть более половины проведённых поединков		

Срок действия разрядов и кем присваивается

<i>Звание, разряд</i>	<i>Срок действия</i>	<i>Кем присваивается</i>
<i>Мастер спорта России международного класса</i>	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
<i>Мастер спорта России</i>	Пожизненно	Министерством спорта Российской Федерации
<i>Кандидат в мастера спорта</i>	3 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
<i>Первый спортивный разряд</i>	2 года	Органами исполнительной власти в области физической культуры и спорта
<i>Второй, третий спортивный разряд</i>	2 года	Органами местного самоуправления муниципального района в области физической культуры и спорта
<i>Первый, второй, третий юношеский спортивный разряд</i>	2 года	Физкультурно-спортивной организацией

3.1.5. Контрольно-переводные нормативы (испытания) спортивной подготовки

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на начальном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
		НП-1	НП-1	НП-2	НП-2
Бег на 30 м	«5»	6,0	6,2	5,8	6,0
	«4»	6,1	6,3	5,9	6,1
	«3»	6,2	6,4	6,0	6,2
Бег на 1 000 мин,с	«5»	6,8	6.28	5.48	6.18
	«4»	6.9	6.29	5.49	6.19
	«3»	6.10	6.30	5.50	6.20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	12	7	15	9
	«4»	11	6	14	8

	«3»	10	5	13	7
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+4	+5	+6	+7
	«4»	+3	+4	+5	+6
	«3»	+2	+3	+4	+5
Челночный бег 3x10 м	«5»	9,4	9,7	9,1	9,3
	«4»	9,5	9,8	9,2	9,4
	«3»	9,6	9,9	9,3	9,5
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	132	122	142	132
	«4»	131	121	141	131
	«3»	130	120	140	130

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке на тренировочном этапе

Упражнения	Баллы	Юноши				Девушки			
		Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4
Бег на 60 м.	«5»	10,2	10,2	10,2	10,2	10,7	10,7	10,7	10,7
	«4»	10,3	10,3	10,3	10,3	10,8	10,8	10,8	10,8
	«3»	10,4	10,4	10,4	10,4	10,9	10,9	10,9	10,9
Челночный бег 3x10 м	«5»	8,5	8,5	8,5	8,5	8,9	8,9	8,9	8,9
	«4»	8,6	8,6	8,6	8,6	9,0	9,0	9,0	9,0
	«3»	8,7	8,7	8,7	8,7	9,1	9,1	9,1	9,1
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	162	162	162	162	147	147	147	147
	«4»	161	161	161	161	146	146	146	146
	«3»	160	160	160	160	145	145	145	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	20	20	20	20	11	11	11	11
	«4»	19	19	19	19	10	10	10	10
	«3»	18	18	18	18	9	9	9	9
Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	«5»	32	32	32	32	27	27	27	27
	«4»	31	31	31	31	26	26	26	26
	«3»	30	30	30	30	25	25	25	25
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+7	+7	+7	+7	+8	+8	+8	+8
	«4»	+6	+6	+6	+6	+7	+7	+7	+7
	«3»	+5	+5	+5	+5	+6	+6	+6	+6

Контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке на этапе совершенствования спортивного мастерства

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег на 30 м.	«5»	4,8	5,1
	«4»	4,9	5,2
	«3»	5,0	5,3
Челночный бег 3x10 м	«5»	8,1	8,5
	«4»	8,2	8,6
	«3»	8,3	8,7
Бег на 200 м.	«5»	33	38

	«4»	34	39						
	«3»	35	40						
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	192	177						
	«4»	191	176						
	«3»	190	175						
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	32	27						
	«4»	31	26						
	«3»	30	25						
Поднимание туловища из положения лежа на спине	«5»	52	42						
	«4»	51	41						
	«3»	50	40						
Наклон из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	«5»	+13	+17						
	«4»	+12	+16						
	«3»	+11	+15						
Шпагат продольный	сдано	180	180	180	180	180	180	180	180
Шпагат поперечны	сдано	180	180	180	180	180	180	180	180

Контрольно-переводные нормативы по общей физической на этапе высшего спортивного мастерства

Упражнения	Баллы	Юноши	Девушки
Бег на 30 м.	«5»	4,8	5,1
	«4»	4,9	5,2
	«3»	5,0	5,3
Челночный бег 4x15 м	«5»	12,5	13,5
	«4»	12,6	13,6
	«3»	12,7	13,7
Бег на 400 м.	«5»	65	70
	«4»	66	71
	«3»	67	72
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	«5»	250	230
	«4»	245	225
	«3»	240	220
Подтягивание в висе на перекладине	«5»	17	-
	«4»	16	-
	«3»	15	-
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	«5»	-	52
	«4»	-	51
	«3»	-	50
В висе на перекладине подъем прямых ног до ее касания	«5»	17	-
	«4»	16	-
	«3»	15	-
Поднимание туловища из положения лежа на спине	«5»	-	82
	«4»	-	81
	«3»	-	80

IV. Рабочая программа

5.1. Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель занятий групп начальной подготовки образовательного процесса НП – привлечение детей к систематическим занятиям физической культуры направленности на каратэ. Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Задачи:

1. Оптимальное развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное).
2. Развитие коммуникативных качеств.
3. Начальное обучение умению самовыражаться.
4. Удовлетворение двигательной потребности.
5. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.
6. Воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
7. Приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности).
8. Изучение базовой техники КАРАТЭ.

На каждом из этапов освоения программы важна поощрительная реакция тренера-преподавателя действий и творческих заданий. Важны усилия и старания, прилагаемые детьми для дальнейшего хода успешного образования.

В процессе образования постоянно осуществляется эмоциональное развитие учащихся. Всё содержание образования наполнено эмоциональными, познавательно-теоретическими, эстетическими ценностями и отношениями. Их структура изменяется под влиянием образования.

Педагогическая целесообразность НП заключается в выполнении правительственных программ по физическому воспитанию населения. Спортсменам постоянно оказывается содействие и помощь.

Взаимосвязь с родителями, учителями дополнительно способствует контролю за деятельностью и коррекции поведения.

Обязательное посещение всех учебно-тренировочных занятий даёт возможность целенаправленно использовать специальные и общие принципы и методы физического воспитания. Появляются достижения в общей и специальной физической подготовке. Создаётся прочный фундамент физического и технического развития личности спортсмена для спорта высших достижений. Формируется психология чемпиона, где важнейшим фактором является желание победить в любом соревновании и для победы прилагаются максимум усилий. Развиваются важнейшие психические специфические качества: чувство дистанции, чувство удара, чувство соперника, чувство ориентации на площадке, чувство положения тела и звеньев тела в пространстве, чувство времени, интуиция.

Перед спортсменами ставятся реальные задачи: дисциплина на тренировке, исполнительность, внимательность, умение выкладываться при выполнении тренировочных задач, требовательность к своей технике и тактике, выработка боевого мышления,

эмоциональная сдержанность, адекватная оценка своих действий и уровня подготовки. Отмечалось и поощрялось стремление к самостоятельной работе.

Тренер-преподаватель способствует совместным дополнительным занятиям в форме утренней зарядки, физкультурных пауз во время выполнения уроков, необходимых для получения и совершенствования технических умений и навыков. Участие в соревнованиях необходимо и поощряется. Спортсменам доводится информация о психологических состояниях организма: предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, состояние боевой готовности. Приводятся приёмы психорегуляции организма, которые отрабатываются на тренировках, контрольных спаррингах и соревнованиях.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию проводится в течение 10 –20 занятий (20 –30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Общая физическая подготовка (далее – ОФП)– процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте.

Задачи процесса ОФП. ОФП направлена на разностороннее комплексное воздействие на организм спортсмена с некоторым учетом специфики вида спорта и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости и на основе этих качеств создание функциональной базы, необходимой для достижения высоких спортивных результатов;
- оздоровление, закаливание, выработка иммунитета к сменам температур;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений.
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

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

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

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

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

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.
Легкая атлетика: бег на короткие дистанции 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

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

Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени. Ходьба на лыжах.

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

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

В учебно-тренировочном процессе используются *упражнения для преимущественного развития быстроты*. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом. *Упражнения для развития силы*. Ходьба полу выпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. *Упражнения с сопротивлением партнера*. Различные виды отжимания (на одной- двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). *Упражнения с гимнастической палкой* (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

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

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

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух - трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях. Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

Техническая подготовка.

Специальная техническая подготовка – процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развития необходимых для этого двигательных способностей.

Спортивная техника в единоборствах (ударных) и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Техническая подготовленность спортсмена характеризуется тем, что он умеет выполнять и как владеет техникой освоенных действий.

Критериями технического мастерства являются:

1. Объем техники – общее число технических приемов, которые умеет выполнять спортсмен.
2. Разносторонность техники – степень разнообразия технических приемов.
3. Эффективность владения спортивной техникой.

Выделяют 4 группы видов спорта со свойственной им техникой:

– скоростно-силовые виды (спринт, метания, прыжки, тяжелая атлетика и др.) характеризуются тем, чтобы спортсмен мог развить наиболее мощные и быстрые усилия в ведущих фазах соревновательного движения;

– виды спорта, характеризующиеся в основном проявлением выносливости (марафон, лыжные гонки, велоспорт и др.);

– виды спорта, в основе которых лежит искусство движений (гимнастика, акробатика, прыжки в воду и др.). Здесь техника должна обеспечивать спортсмену красоту, выразительность и точность движений;

– единоборства и спортивные игры. Техника должна обеспечить высокую результативность, стабильность и вариативность действий в постоянно изменяющихся условиях соревновательной борьбы.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками;
- техника ударов ногами;
- техника защитных действий;
- техника выполнения подсечек и бросков;
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот.

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Тактическая подготовка.

Одна из труднейших задач нашей работы – воспитать способность принятия самостоятельных тактических решений. Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником.

Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи.

Основное средство для этого – техническое мастерство, физические и психологические подготовленность, применяемые в постоянных и изменяющихся условиях внешней среды, по заранее намеченному плану и в соответствии с возникающими задачами и ситуациями.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием.

Важнейшей особенностью тактического мышления является предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена,

складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха. Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия. Факторы, характеризующие благоприятные условия.

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника.

Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (поскольку они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Теоретическая подготовка.

Средства теоретической подготовки включают: беседы до и после тренировочных занятий; изучение специальной литературы, веб-сайтов; беседы с врачами, тренерами, научными работниками; просмотр и анализ видеоматериалов; ведение дневника самоконтроля; викторины; экскурсии и т. д.

Теоретическая подготовка на этапе НП с применением указанных средств осуществляется в рамках следующих тем:

1. Основы гигиены и здорового образа жизни.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Вредные привычки и их преодоление.
5. Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.
6. Принцип честной спортивной борьбы fair-play.
7. Олимпийское движение.
8. Особенности техники вида спорта.
9. Техника безопасности при занятиях спортом.
10. Правила вида спорта.

На этапе НП необходимо ознакомить спортсменов с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях рукопашного боя, его истории и предназначении. Причем в группах этапа НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращается их внимание на то, что данный прием лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

Кроме того, в программный материал теоретической подготовки входят средства и темы, включенные в план антидопинговых мероприятий этапа НП 1-го, 2-го года подготовки.

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка – это педагогический и воспитательный процесс, направленный на формирование, развитие и совершенствование свойств психики спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях.

Психологическая подготовка способствует эффективному проведению других видов подготовки.

Различают общую и специальную психологическую подготовку. Общая психологическая подготовка связана с ключевыми психическими качествами и свойствами личности спортсмена, которые ценятся и во многих других видах деятельности человека. Она направлена в первую очередь на решение задач спортивного совершенствования. Сюда относят: подготовленность к длительному тренировочному процессу, социально-психологическую подготовленность, волевою подготовку, соревновательный опыт, способность к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка на этапе НП не применяется. Психологическая подготовка спортсмена к тренировочному процессу предусматривает два направления:

- 1) создание и совершенствование мотивов спортивной тренировки;
- 2) формирование благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса и в коллективе.

Интегральная подготовка осуществляется в виде практических заданий.

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах. Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

Факторы спортивной результативности: техническая подготовленность. После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику и тактику каратэ, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

Учебно-тренировочный этап(спортивной специализации) (УТ).

Основная цель Углубленная техническая подготовка, овладение необходимыми знаниями и навыками тактики каратэ, осуществление разностороннего физического развития и специализированной физической подготовке, приобретение соревновательного опыта.

Основные задачи:

- Углублённая техническая подготовка на основе совершенствования техники каратэ.
- Осуществление многоборности технической подготовки.

- Разносторонняя физическая подготовка спортсменов.
- Осуществление направленной специализированной физической подготовки, обеспечивающей ведение соревновательной деятельности в каратэ.
- Приобретение соревновательного опыта.
- Воспитание морально - нравственных и формирование личностных качеств.
- Постепенное подведение к более высокому уровню физических и психических нагрузок и участию в крупных соревнованиях.

Основные средства тренировки:

Обще подготовительные упражнения.

Циклические упражнения на выносливость, силовые упражнения с весом собственного тела и отягощениями, силовые упражнения на тренажёрах, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры

Соревновательные упражнения.

Базовая и соревновательная техника каратэ, технико - тактические упражнения, соревновательная подготовка.

Специально - подготовительные упражнения развивающие упражнения, направленные на укрепление мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия, упражнения специальной разминки, характерные для каратэ.

Специально - развивающие упражнения. Различные упражнения специальной физической подготовки, нанесение ударов по предметам, воссоздание режимов соревновательной работы, специальные подвижные игры, спортивные игры, борцовские упражнения и др.

Подвижные и спортивные игры. Общие и специальные подвижные игры, игровые и соревновательные задания, спортивные игры (в том числе по упрощённым правилам) Основные направления тренировки.

Создание условий для положительной мотивационной основы занятий. Широкое применение методов общей педагогики и игрового метода в организации занятий (особенно на первом - втором году обучения), соблюдение этикета и ритуала, внесение разнообразий в содержание занятий, теоретические сведения о каратэ, создание условий для формирования личностных качеств, повышения личностных результатов: присвоение рангов (кю), спортивных разрядов и др.

Укрепление здоровья спортсменов за счёт соблюдения регулярности занятий, закаливания (путём выполнения упражнений на свежем воздухе), повышения адаптивных возможностей организма.

Совершенствование техники каратэ. Выполнение технических упражнений в соответствии с условиями и режимами соревновательной деятельности, разнообразных соревновательных, специально - подготовительных и специально развивающих упражнений каратэ, соблюдение многоборности технической подготовки.

Разносторонняя физическая подготовка. Преимущественно циклические упражнения аэробного характера на выносливость, силовые упражнения, скоростные и скоростно-силовые упражнения, подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания, упражнения на гибкость и др.

Специальная физическая подготовка заключается в направленном воспитании необходимых двигательных способностей и функциональной подготовки: быстрота, скоростно-силовая подготовка, специальная выносливость и гибкость.

Соревновательная подготовка. Технико - тактические задания, учебные поединки,

изучение и выполнение программ ката и бункай, выступление на соревнованиях. Методы выполнения упражнений. При обучении технике и тактике: целостный, расчленённый, вариативный, сопряжённый; игровой; соревновательный. При воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, повторно - переменный, круговой, игровой, соревновательный. Разновидности занятий – комплексные. На каждом занятии решение воспитательных задач, обучение и воспитание физических качеств. Техничко - тактическая подготовка. Создать условия для совершенствования техники каратэ: выполнение технических приёмов с повышенными требованиями к параметрам движений, усложнений двигательных действий и их вариативность. Овладеть первоначальными знаниями и навыками тактики каратэ.

При воспитании физических качеств. Преобладание упражнений аэробного характера с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. Постепенный переход к тренировкам с направленным воспитанием физических качеств. Использование специальных подвижных и спортивных игр.

В специальной физической подготовке - выполнение упражнений, обеспечивающих успешность ведения соревновательной деятельности: двигательно-координационных способностей, быстроты реакции и целостных двигательных действий, скоростно-силовых способностей и специальной гибкости. Доля общей и физической подготовки устанавливается в одинаковых пропорциях.

Упражнения ОФП выполняются с использованием методов, предъявляющих повышенные требования к функциональным возможностям занимающихся (переменный, повторно-переменный, интервальный) в основном в смешанных режимах энергообеспечения. СФП характеризуется выполнением упражнений на быстроту, скоростную и силовую выносливость в смешанном и анаэробном режимах энергообеспечения. Вместе с тем такие упражнения строго дозируются с целью обеспечения спортсменам полного восстановления.

При решении воспитательных задач. Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий. Воспитание личностных и нравственных качеств, а также коллективизма и патриотизма. Создание условий для личностного роста каждого занимающегося, его саморазвития и самовоспитания.

Общепедагогическая организация тренировки. Увеличение доли строго регламентированного метода, требований к спортсменам, стимулирование личностного роста, направленности на достижение спортивных результатов. Профессиональная деятельность тренера на создание атмосферы внутри коллектива, позволяющей создать необходимую мотивацию к занятиям, с учётом возраста спортсменов и естественных изменений ценностных ориентаций. Факторы спортивной результативности. Техническая и функциональная подготовленность.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Общие требования.

Целью тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства является максимальное развитие индивидуальных особенностей спортсмена для успешной соревновательной деятельности.

Решаемые задачи:

- углублённая индивидуализация тренировочного процесса;

- совершенствование различных сторон подготовленности, в соответствии требованиями основного соревновательного упражнения;
- расширение соревновательной практики;
- выполнение модельных характеристик, определяющих уровень спортивного мастерства;
- выполнение классификационных требований МС и МСМК.

Протяжённость этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ) не ограничен и характеризуется постепенным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок и соревновательной деятельности, и достигает практически максимальных величин. Это связано с тем, что функциональные резервы и психологические возможности организма выходят на уровень высококвалифицированного спортсмена. Группы ССМ формируются на основании выполнения контрольно- переводных нормативов спортивных показателей. Необходимо определить дальнейшую перспективу роста спортивных результатов по каждому кандидату в группу ССМ с учётом требований, характерных для спортсменов - кандидатов в резерв юниорской и молодёжной сборной команды страны.

На этапе ССМ происходит дальнейшее совершенствование технико-тактической подготовки, которая должна характеризоваться стабильностью и высокой степенью вариативности, отражающей специфику соревновательной деятельности в каратэ. На этом этапе происходит спортивная ориентация спортсменов по принятым в каратэ соревновательным упражнениям: кумитэ, ката, бункай и к окончанию этапа необходимо чётко определиться перспективой дальнейшей соревновательной деятельности. Физическая подготовка спортсмена приобретает черты специфики ведения соревновательной деятельности и подбор средств методов тренировки физических качеств и способностей должен воссоздавать режим ведения соревновательной деятельности. В связи с этим, в тренировочном процессе появляется в большее количество упражнений анаэробного и смешанного режима энергообеспечения применяются методы интервального выполнения упражнений, увеличивается их доля в общем объёме нагрузок. Соревновательная подготовка становится одной из ведущих в тренировочном процессе и может выполняться как в рамках тренировок технико-тактической направленности, так и отдельных занятий, избирательной соревновательной направленности.

Начинается направленная работа по выработке индивидуального стиля ведения поединка «коронной» техники; то есть спортивная тренировка приобретает черты индивидуализации подготовки. Построение тренировочного процесса носит выраженные черты спортивной периодизации, в связи с чем, необходимо чётко распределять объём и направленность средств подготовки исходя из задач отдельных этапов годичного цикла. Приобретение «спортивной формы», её удержание и естественное снижение, становится результатом планомерной деятельности тренера и спортсмена на основе общепринятых принципов спортивной тренировки. В тренировку включаются занятия интегральной направленности, осуществляет планомерная работа по достижению необходимой кумуляции тренировочного эффекта.

Основные характеристики тренировочного процесса.

Цель тренировки:

Совершенствование систем и функций организма и постепенная подготовка к максимальным нагрузкам, целевая установка на достижение спортивных результатов и

постепенное ориентирование тренировочного процесса на индивидуализацию подготовки к окончанию этапа.

Задачи тренировки:

1. Совершенствование функциональных систем организма и постепенное подведение к более высокому уровню физических и психических нагрузок.
2. Совершенствование технико-тактических навыков и формирование личной, «коронной» техники, на основе индивидуальных особенностей спортсмена.
3. Ориентация и целенаправленная подготовка в избранном виде соревновательной деятельности: кумитэ, ката, бункай.
4. Постепенное подведение спортсмена к участию в крупнейших соревнованиях.
5. Индивидуализация подготовки к окончанию этапа.

Основные средства тренировки:

Обще подготовительные упражнения.

Циклические упражнения на выносливость в основном в смешанном режиме энергообеспечения, силовые упражнения с отягощениями, в том числе на тренажёрах, скоростно- силовые упражнения, спортивные игры.

Соревновательные упражнения.

Базовая и соревновательная техника каратэ, технико-тактические упражнения в усложнённых и вариативных условиях, соревновательная подготовка по направлению соревновательной деятельности: кумитэ, ката, бункай, индивидуализация подготовки.

Специально - подготовительные упражнения развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп и функциональных систем, непосредственно обеспечивающих двигательную деятельность, упражнения специальной разминки, характерные для каратэ.

Специально - развивающие упражнения.

Различные упражнения специальной физической подготовки: специальная выносливость, нанесение ударов по предметам, воссоздание режимов соревновательной работы, спортивные игры, элементы борьбы и др.

Спортивные игры.

Спортивные игры по упрощённым правилам и элементы игровых видов спорта.

Направленность тренировочного процесса.

Создание условий для положительной мотивационной основы занятий Целевая установка на достижение спортивного результата и повышения ранга (кю, дан), соблюдение этикета и ритуала, создание условий для формирования личностных качеств, спортивная ориентация и постепенная индивидуализация занятий Совершенствование техники и тактики каратэ.

Выполнение технических и технико-тактических упражнений в соответствии с условиями и режимами соревновательной деятельности, разнообразных соревновательных, специально - подготовительных и специально - развивающих упражнений каратэ, регулярное участие в соревнованиях Специальная физическая подготовка заключается в направленном воспитании необходимых двигательных способностей и функциональная подготовка: быстрота, скоростно-силовая подготовка, специальная и скоростная выносливость и гибкость Соревновательная подготовка

Технико-тактические задания, учебные поединки, изучение и выполнение программ ката и бункай, выступление на соревнованиях.

Методы выполнения упражнений.

При совершенствовании техники и тактики: целостный, расчленённый, вариативный, сопряжённый; игровой; соревновательный.

При воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, повторно - переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

Разновидности занятий.

Комплексные - на каждом занятии решение воспитательных задач, обучения и воспитания физических качеств, в том числе интегральной направленности Избирательные - направленные на ОФП, СФП, ТТП, соревновательную подготовку.

Модельные занятия - моделирующие режим ведения соревновательной деятельности.

Направленность педагогического воздействия.

Технико - тактическая подготовка.

Создать условия для неуклонного совершенствования техники и тактики: усложнение двигательных действий и их вариативность, совершенствование тактической подготовки путём выполнения разнообразных тренировочных заданий, моделирование соревновательных ситуаций, режимов соревновательной деятельности и её специфики. Регулярное участие в соревнованиях.

При воспитании физических качеств.

Преобладание упражнений смешанного характера энергообеспечения с постепенным увеличением доли анаэробных упражнений. Увеличение доли специальной физической подготовки, направленной на совершенствование функциональных систем организма, обеспечивающих эффективность ведения соревновательной борьбы. Включение в тренировочный процесс модельных занятий и занятий интегральной направленности. Использование в тренировочном процессе спортивных игр и игровых видов спорта. Воспитание отдельных двигательных способностей на занятиях избирательной направленности.

При решении воспитательных задач.

Соблюдение необходимого регламента, этикета и ритуала занятий, дальнейшее стимулирование воспитания личностных и морально - нравственных качеств. Создание условий для дальнейшего саморазвития спортсменов.

Общепедагогическая организация тренировки.

Ведущая роль метода строго регламентированного упражнения, повышение требований к спортсменам, стимулирование личностного роста, направленности на достижение спортивных результатов. Обеспечение педагогической поддержки занимающимся в условиях новых для них социальных отношений, создание условий для оптимальной тренировочно-соревновательной деятельности, помощь в выборе профессиональной ориентации.

Факторы спортивной результативности.

Функциональная подготовленность и психологическая устойчивость.

Соревновательная деятельность.

Регулярное участие в соревнованиях, выход на крупнейшие соревнования, в том числе международные, выбор спортивной ориентации.

Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основными задачами этапа являются:

- Совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей спортсмена

- Совершенствование специальной физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование морально-волевой подготовленности
- Формирование специализированных знаний

Планирование и построение спортивной подготовки

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла тренировки, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание недельных циклов, объем, интенсивность и психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы индивидуального плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

Общая и специальная физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена в основном на поддержания общего физического состояния спортсмена.

В основном - это развитие таких физических качеств, как скорость, ловкость, сила, выносливость, гибкость и координация.

Практические занятия по ОФП и СФП

- Упражнения со штангой или гирей (жим, толчок, рывок, тяга, выжимание лежа).
- Изометрические (статические) упражнения (направленность на выжимание, подтягивание, скручивание и т.д.) выполняются однократно с максимальным напряжением в течение 6-8 сек, в 2 – 4 подходах с интервалами 1 – 2 минуты.
- Прыжковые упражнения с предметной нацеленностью или перепрыгнув через препятствие, с движением вперед нанести 2 – 3 любимых удара руками. Интенсивность максимальная. Всего 30 – 60 прыжков. Не более 2 – 3 раз в неделю.
- Метание снарядов весом 3 – 10 кг (набивной мяч, граната, ядро, камень и т.п.). Интенсивность максимальная. В сумме 20 – 30 бросков 2 раза в неделю.
- Пробегание коротких отрезков 30, 60, 100 м, 3х10м, эстафеты. Бег по пересеченной местности (3 – 6 км).
- Спортивные игры: баскетбол, регби, футбол, лапта и т.д.
- Тренировка на снарядах (мешках, грушах, макиварах, пунктбол и т.д.) от 10 секунд до 10 – 15 минут (излюбленные комбинации ударов руками и ногами)
- Тренировка на скоростно-силовую выносливость:
 - 2 мин работа на мешке
 - 2 мин борьба в стойке
 - 2 мин кумитэ (свободный спарринг)
 - 2 мин отработка действий на «добивание» противника (1мин — спортсмен лежит на спине и пытается защититься от заключительного действия (добивания) своего соперника, после чего они меняются ролями).
- Различные ударные действия и комбинации с утяжелителями, амортизаторами или тренировка в водной среде.

Восстановительные средства и мероприятия

Основные группы восстановительных средств:

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ

- Рациональное планирование и построение тренировочного процесса
- Правильное построение отдельного тренировочного занятия (включая все его части)
- Использование разнообразия внешних условий, рациональный выбор снарядов, тренажеров, мест занятий

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ

- Активное влияние на процессы восстановления спортсмена, состояние нервно-психической сферы
- Досуг спортсмена (чтение книг, посещение театров, концертов, кино и т.д.)

- Аутогенная тренировка
- МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ**

- Физиотерапия (все виды массажа)
- Гидротерапия
- Бальнеотерапия
- Рациональное питание
- Фармакология и их комплексное применение

Технико-тактическая подготовка

Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Три группы тактической направленности в каратэ (защитное, атакующее, контратакующее). Характеристика наступательных и оборонительных действий. Упражнения, отрабатывающие как реакцию, так и умение читать по глазам предстоящее действие соперника. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Содержание боевых действий спортсмена на дальней, средней и ближней дистанциях. Атака, как лучшее тактическое средство единоборства.

Практические занятия

Тренировка с партнерами разного веса, возраста и уровня подготовки. Тренировка против «левши». Изучение и совершенствование наиболее эффективных атакующих и контратакующих действий спортсмена.

Отработка технико-тактических действий в последние 10, 20, 30 секунд. То же в выигрышном и проигрышном положении:

- Умело использовать тактические действия для срезания углов
- Умение удержать счет поединка в последние 10 – 30 секунд (при возможности – увеличить счет в свою пользу)
- Используя «коронные» комбинации (в основном за счет ударной или бросковой техники, которая оценивается судьями по наивысшей оценке) – выровнять счет.

Отработка технико-тактических действий в углу татами (площадки).

Совершенствование упреждающей техники действий спортсмена. Тренировка не только 1 или 2 номером, но и работа 3 номером (вызывание противника на атаку с последующей встречной атакой или контратакой).

Психологическое подавление соперника.

Изучение и совершенствование тактических действий в командных соревнованиях.

Применение круговых методов тренировки для развития и совершенствования таких качеств, как тактическое чутье, скорость, сила, выносливость, координация, скорость мышления (работа против 4 – 6 спортсменов, без отдыха по 30 сек с каждым партнером, в 3 круга и др.)

Совершенствование разнообразных встречных ударных действий в течение 20 – 30 секунд.

Спортивная тактика – это искусство ведения соревнования, в том числе и с противником. Ее главная задача – наиболее целесообразное использование сил и возможностей для решения поставленной задачи. Основное средство для этого – техническое мастерство, физическая и психологическая подготовленность.

Следует различать:

- тактика действий (тактика атаки и контратаки)
- тактика боя
- турнирная тактика (командные соревнования, спарринги по круговой системе и.д.).

Тактическое мастерство тесно связано с технической, физической и волевой подготовкой. Развитие техники ведет к обновлению и изменению тактики, появлению новых тактических действий.

Чтобы правильно ориентироваться в сложной, постоянно меняющейся обстановке боя, быстро применять правильное решение, четко и своевременно реагировать на возникающие изменения, боец должен обладать логическим мышлением, осмысливать каждый тактический прием. Важнейшей особенностью тактического мышления является

предвидение. Тактика не должна быть шаблонной. Это в принципе есть импровизационные действия спортсмена, складывающиеся в зависимости от его противника, его манеры боя, левша он или правша, высокий или маленький и т.д.

Творческий подход к решению любой тактической задачи, поиск новых путей – непереносимое условие для успеха.

Тактика проведения каких-либо действий заключается в умении использовать благоприятные условия, и в умении создавать эти условия.

Факторы, характеризующие благоприятные условия:

Во время боя постоянно меняется дистанция между соперниками, положение тела, расположенность рук в стойке, расположение ног в стойке. Изменяются также физические и психические качества противника. Эти факторы, в основном, характеризуют конкретно сложившуюся ситуацию (они затрудняют или способствуют проведению тех или иных приемов, контрприемов) в каждый из моментов боя.

Так, например, если противник стоит слишком в широкой стойке, то есть вероятность того, что он может попасть на подсечку. Или противник «левша» - это тоже необходимо учитывать при своей атаке или контратаке. Потому, как не все атакующие действия могут быть использованы против «левши». Низкоопущенные руки у соперника также могут спровоцировать атакующие действия в голову. Но также необходимо учитывать и тот момент, если противник специально опускает руки, для того чтобы встречным ударом остановить ваше атакующее действие.

Тактика может быть:

- **атакующей:** Это в основном атакующая, свободная манера боя, прямая непринужденная стойка, комбинированные действия (удар – бросок – удар). Работа в основном 1-м номером. Но атакующий спортсмен может работать и 3-им номером: т.е. атака – уход от контратаки + 2-я атака. Или атака + встречная атака.

А можно заставить противника пойти в атаку, раздвигая действиями или открытыми зонами поражения, а потом самому встретить или контратаковать.

- **контратакующая:** это в основном боец строит свои действия от обороны, т.е. работает 2 номером (встречные удары, контратаки). Контратакующая тактика особенно эффективна против бойца, который уступает вам в скорости.

- **Оборонительная:** заключается в том, что спортсмен не ведет каких-либо активных действий, а целиком сконцентрирован на обороне. Как правило, такая тактика малоэффективна, особенно в первые минуты. Допустим в каратэ (WKF), если спортсмен ведет свою схватку не активно, особенно в последние 10 – 30 секунд, то его могут наказать штрафными очками. И тем не менее этот вид тактических действий имеет место в спортивной практике. Например, вы выигрываете всего в 1-2 балла, а времени до конца боя осталось 10 – 15 секунд. Вам как бы нет надобности идти в атаку, потому как вы можете получить встречный удар. Но, показав активные действия в качестве «раздвигания» соперника, или как бы неспециальным выходом за татами, или клинчеванием вы можете довести бой до победы.

Необходимо, на тренировочных занятиях, постоянно моделировать соревновательные ситуации, как в облегченных, так и в усложненных условиях. Вот некоторые из них:

I. Тактика усложнения внешней обстановки

Постепенное увеличение сопротивления условного противника:

Данный прием заключается в том, что в упражнениях, что предлагаются атлету, вводятся сопротивление условного противника (партнера по занятию) ограниченной, но постепенно возрастающей активности и интенсивности. Начинать следует в условиях пассивного сопротивления. Далее, в упражнение вводится активное сопротивление, которое требует от спортсмена правильного выбора исходного положения, подготовительных действий.

Использование необычных исходных положений:

По ходу боя соперник может оказаться в неудобном для него исходном положении, которое не позволяет ему оперативно реагировать каким-либо техническим действием, в

этом случае требуется серия действий, дающих возможность освободиться от опеки противника.

Выполнение технических действий с максимальной скоростью и точностью:

В большинстве случаев за скорость выполнения удара и его точность производится оценка. Поэтому в процессе совершенствования «скоростной» техники быстрота и точность увязываются в единое упражнение.

Изменение пространства для выполнения тактических действий:

Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для технического приема.

Выполнение действий в необычных условиях.

Выполнение технических действий по команде тренера.

II. Метод выполнения упражнений при затрудненных условиях

Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления:

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального напряжения:

Напряженная эмоциональная деятельность требует от спортсмена устойчивой психики при выполнении технических действий.

Прием периодического выключения или ограничения зрения:

Практика показывает, что спортсмены предпочитают ориентироваться больше на зрение, что сказывается на их недостаточном развитии восприятия и оценке собственных движений.

Прием формирования рабочей обстановки:

Этот прием настраивает спортсмена на обязательное выполнение усовершенствованного технического действия в соревновательных условиях.

III. Метод облегчения условий выполнения технических действий

Методический прием вычленения элемента действий:

В процессе спортивной деятельности те или иные элементы технического приема требуют изменения или овладения ими заново. Чтобы ускорить процесс, - следует увеличить поток целенаправленных раздражителей, адресованных ЦНС спортсмена.

Прием снижения мышечных напряжений:

Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить скорость выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требовательность к результативности, путем варьирования весом снаряда.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации:

На настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделенными главными зонами для удара. Используются также приборы для определения силы, скорости и количества ударов (киктест).

IV. Метод сопряженных воздействий

Применение специальных динамических упражнений:

Это метод основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Достигается это путем подбора спецупражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп. Рекомендуется использовать отягощения около 3-5 % от собственного веса спортсмена. В том случае, когда совершенствуется целостный навык, вес следует уменьшить. Совершенствование отдельного элемента допускает увеличение веса отягощения. Можно выполнять ударную технику и с амортизаторами, а также и в водной среде.

Применение специальных изометрических упражнений:

Рекомендуется: всего упражнений в занятии от 3 до 5; количество повторений каждого упражнения 3-4 раза; продолжительность 4-6 сек; пауза отдыха 3-5 мин.

Используются данные упражнения для силы рук и туловища.

Совершенствование технико-тактического мастерства в единоборствах всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный выбор или подбор спарринг-партнеров позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Обучение различным составляющим арсенала техники каратэ:

- техника ударов руками
- техника ударов ногами
- техника защитных действий
- техника выполнения подсечек и бросков
- техника перехода от ударной техники к бросковой и наоборот

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Тренировку на снарядах (мешок, груша, манекен и т.д.) следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов руками и ногами, выполнения бросков и подсечек, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Инструкторская и судейская практика

В течение всего года тренер должен готовить себе помощников в проведении занятий и соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится во время занятий и вне занятий. Соревнования районного и регионального масштаба должны судить старшие обучающиеся школы. Также некоторые неофициальные Первенства и Чемпионаты России могут судить спортсмены групп СС и ВСМ.

Для них необходимо проведение учебных семинаров и сдача необходимых тестов и экзаменов.

По окончании спортивной школы выпускнику присваивается звание «Инструктор по спорту» и звание «Судья по спорту».

Соревновательная практика

Обязательное требование – выступление в Чемпионатах России, соревнованиях международного уровня, выполнение соответствующих классификационных требований – МС, МСМК, ЗМС.

5.2. Учебно-тематический план

5.2.1. Примерный годовой план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
1.	Общая физическая подготовка	11	11	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10	124
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Участие в спортивных соревнованиях													-
5.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	10	10	10	10	10	106
6.	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
10.	Инструкторская практика													
11.	Судейская практика													
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-1)

<i>Темы по теоретической подготовке</i>	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения:</i>	≈ 1 440		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 120	сентябрь	Знакомство обучающихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста обучающихся. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Кто придумал каратэ. История возникновения первых направлений каратэ. Какие мастера стояли у истоков развития каратэ. Основные стили каратэ. Система поясов и степеней в каратэ. Зарождение и развитие вида спорта каратэ в России. Каратэ и Олимпийские игры. Выдающиеся спортсмены в каратэ.

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 120	октябрь	Физическая культура как неотъемлемая часть жизни человека. Влияние физической активности на организм человека. Некоторые виды физической активности. Общие правила для начинающих заниматься физической культурой. Что должен делать каждый человек, чтобы сохранить или укрепить своё здоровье.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 120	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Режим дня. Основные правила распорядка дня. Продолжительность сна и его влияние на организм человека. Гигиеническая гимнастика после подъема.
Закаливание организма	≈ 120	декабрь	Основные правила закаливания. Систематичность. Последовательность. Постепенность. Способы закаливание .Закаливание водой. Обтирание. Обливание. Принятие душа. Купание в открытых водоемах. Закаливание холодом. Моржевание.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 120	январь	Определение самоконтроля. Понятие субъектного метода самоконтроля. Понятие объективного метода самоконтроля. Признаки различных степеней утомляемости. Внешние признаки утомления.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 120	февраль	Понятие и характеристика техники каратэ и технического мастерства спортсменов. Стойки и передвижения. Специальное дыхание и выкрик в каратэ. Классификация техники ударов руками. Классификация техники ударов руками. Характеристика тактики каратэ и ее компонентов.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 120	март	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований.
Моральные и этические ценности физической культуры и спорта.	≈ 120	апрель	Спортивная культура и олимпийская культура. Что такое спортивная этика. Спортивное поведение. Примеры спортивного поведения на разных уровнях соревнования Российскими спортсменами по разным видам спорта. Воспитание поликультурности и толерантности.
Принцип честной спортивной борьбы fair-play.	≈ 120	май	Что такое «Фейр плей». Кодекс «Фейр плей». Фанатское движение.
Вредные привычки и их преодоление.	≈ 120	июнь	Какие бывают вредные привычки. Основные причины возникновения вредных привычек. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Как бороться с вредными привычками. Профилактика вредных привычек.
Вредные привычки и их преодоление.	≈ 120	июль	Интернет-зависимость. Режим неправильного питания. Вредные продукты.
Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	≈ 120	август	Действия обучающихся на случай возникновения <i>пожарной ситуации</i> во время учебно-тренировочного процесса. Действия обучающихся на случай возникновения <i>землетрясения</i> во время учебно-тренировочного процесса. Действия обучающихся на случай возникновения <i>террористической угрозы</i> во время учебно-тренировочного процесса. Действия обучающихся в случае захвата заложников во время учебно-тренировочного процесса.

5.2.2. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для группы спортивной начальной подготовки (НП-2)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	140
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
3.	Интегральная подготовка	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
4.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.	Техническая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	110
6.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	28
7.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
9.	Контрольные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
10.	Инструкторская практика													-
11.	Судейская практика													-
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	4

Учебно-тематический план для групп спортивной начальной подготовки (НП-2)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе начальной подготовки свыше одного года обучения:</i>	≈ 1 440		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 120	сентябрь	Что представляет из себя современное каратэ. Истоки современного каратэ. Духовная и нравственная составляющие. Влияние каратэ на здоровье. Получение спортивных разрядов в каратэ.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 120	октябрь	Физическое воспитание как основа формирования устойчивой потребности в основных ценностях занятия физической культурой и ведения здорового образа жизни. Факторы здорового образа жизни. Разумное соотношение труда, учебы досуга. Негативное отношение к вредным

			привычкам.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	≈ 120	ноябрь	Режим питания. Пассивный и активный отдых в режиме дня. Гигиена тела. Гигиена слуха и зрения. Гигиена одежды и обуви. Общие правила личной гигиены спортсмена.
Закаливание организма	≈ 120	декабрь	Тепловые закаливания. Баня, сауна. Закаливание солнцем. Закаливание воздухом. Ходьба босиком. Массаж. Сочетание форм закаливания для спортсмена.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 120	январь	Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. Травмы и охрана здоровья занимающихся каратэ. Причины травматизма при занятиях каратэ. Профилактика травматизма на занятиях каратэ.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 120	февраль	Создание тактического плана. Классификация тактики поединка. Этапы решения тактических задач в поединке. Тактика комбинирования атакующей техники. Тактика манёвренной атаки. Контр атакующая тактика.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	≈ 120	март	Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Допинг.	≈ 120	апрель	Определение допинга. История допинга и антидопингового контроля. Первые попытки борьбы с допингом. Начало тестирования. Новые трудности допинга. Будущие вызовы-генный допинг.
ВАДА	≈ 120	май	Создание ВАДА. Сфера деятельности ВАДА. Понятие всемирного антидопингового кодекса. Определение запрещенного списка. Определение Бадов. Какие препараты могут нанести вред начинающему спортсмену.
Формирование и отработка навыков безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.	≈ 120	июнь	Что понимают под защитой населения от ЧС. Что включает в себя комплекс мероприятий по защите населения. Что означает оповестить население. Какие уровни систем оповещения считаются основными. Техногенная ситуация и действия в случаях возникновения: наводнения, гроза, буря, смерч.
Правила поведения в местах скопления людей, действия при сигнале тревога.	≈ 60	июль	Действия в местах массового скопления людей (концерт, соревнования, спортивное зрелищное мероприятие, митинги, демонстрации). Причины возникновения давки. Внезапные обстоятельства, такие как стихийные бедствия, катастрофы, пожары, наводнения, аварии в общественном транспорте, метро и другие. Особенности поведения людей в толпе. Поведение в давке. Показать пути выработки правил поведения в условиях экстремальной ситуации. Формирование психологической устойчивости, готовности к грамотному поведению во время экстремальной ситуации.
Пропаганда принципов фэйр плэй, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств»	60	август	Движение фэйр-плей в мировом масштабе. Примером истинно спортивного поведения. Нормы спортивной конкуренции. Фэйр Плэй в современном олимпийском движении.

5.2.3. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для группы учебно- тренировочного этапа (Т-1)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3.	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	126
4.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												14
5.	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	15	14	14	14	14	14	14	174
6.	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Контрольные мероприятия									4				4
10.	Инструкторская практика													7
11.	Судейская практика													7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												6	6
13.	Восстановительные мероприятия											6		6

Учебно-тематический план для группы учебно-тренировочного этапа (Т-1)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (первый год обучения):</i>	≈ 1 440		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах
История возникновения олимпийского движения.	≈ 120	октябрь	История возникновения Олимпийских игр. Виды соревнований и статус ОИ в древние времена. Женщины и Олимпийские игры. Закат Олимпийских Игр в древнее время.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 120	ноябрь	Основными компонентами режима дня. Здоровый сон — важная деталь в механизме восстановления организма для дальнейшего эффективного функционирования и развития. Пребывание на воздухе, как мощный

			оздоровительный фактор. Совмещение тренировок и учебного процесса. Самостоятельное планирование режима дня.
Физиологические основы физической культуры	≈ 120	декабрь	Понятнейшее определение физиологии. Функции костно-мышечной системы человека. Костная ткань. Общие сведения о мышцах. Мышечная работа, значение тренировки мышц.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 120	январь	Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	≈ 120	февраль	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 120	март	Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки.
Основы техники каратэ и техническая подготовка.	≈ 120	апрель	Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 120	май	Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической

			подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Спортивные соревнования.	≈ 120	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 120	июль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 120	август	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.

5.2.4. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно- тренировочного этапа (Т-2)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	204
2.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
3.	Интегральная подготовка	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	126
4.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												14
5.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	174
6.	Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
7.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
8.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9.	Контрольные мероприятия									4				4

10.	Инструкторская практика														7
11.	Судейская практика														7
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												6		6
13.	Восстановительные мероприятия											6			6

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-2)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (второй год обучения):</i>	≈ 1 440		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 120	сентябрь	Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).
История возникновения олимпийского движения.	≈ 120	октябрь	Возрождение Олимпийских Игр в современный период. Символика и ритуалы Олимпийских игр. Список дисциплин ОИ . Международный олимпийский комитет. Организация и контроль современных Олимпийских Игр. Награждение участников и чемпионов Олимпийских игр.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 120	ноябрь	Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Белки и их роль в питании спортсменов. Жиры и их роль в питании спортсменов. Углеводы и их роль в питании спортсменов.
Физиологические основы физической культуры	≈ 120	декабрь	Сердечно-сосудистая система, ее функции. Физические упражнения и их классификация. Расход энергии при различных видах деятельности.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 120	январь	Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.	≈ 120	февраль	Патологические состояния в спорте : перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Техника безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортивной площадке, на водоемах.
Общая характеристика спортивной подготовки.	≈ 120	март	Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке.

			Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.
Основы техники каратэ и техническая подготовка.	≈ 120	апрель	Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 120	май	Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Спортивные соревнования.	≈ 120	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 120	июль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная

			психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
Планирование и контроль спортивной подготовки	≈ 120	август	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика

5.2.5. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-3)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	186
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	140
3.	Интегральная подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	148
4.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												28
5.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	13	159
6.	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	138
7.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
8.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9.	Контрольные мероприятия									5				5
10.	Инструкторская практика													12
11.	Судейская практика													12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												10	10
13.	Восстановительные мероприятия											12		12

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-3)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Всего на учебно-тренировочном этапе (третий год обучения):	≈ 2 280		

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 180	сентябрь	Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.). Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании вне рабочего времени (развлечения, игры, компенсация).
История возникновения олимпийского движения.	≈ 180	октябрь	Дефлимпийские игры. Паралимпийские игры. Юношеские Олимпийские игры. Интересно познавательные факты проведения олимпиад.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 180	ноябрь	Принципы рационального питания в спорте. Базовые рационы питания для юных спортсменов. Принципы организации питьевого режима спортсменов. Особенности организации питания на этапе базовой подготовки
Физиологические основы физической культуры	≈ 180	декабрь	Физиологические состояния, возникающие в организме в процессе выполнения физических упражнений: предстартовые состояния, разминка, вработка, устойчивое состояние, утомление. Физиологическая сущность восстановительных процессов.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 180	январь	Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 180	февраль	Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения.
Основы техники каратэ и техническая подготовка.	≈ 180	март	Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 180	апрель	Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные

			аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.
Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	≈ 180	май	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Спортивные соревнования.	≈ 240	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 240	июль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	≈ 180	август	Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

5.2.6. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-4)

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	186
2.	Специальная физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	140
3.	Интегральная подготовка	13	13	13	13	12	12	12	12	12	12	12	12	148
4.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												28
5.	Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	14	14	14	13	159
6.	Тактическая подготовка	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	12	138
7.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
8.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9.	Контрольные мероприятия									5				5
10.	Инструкторская практика													12
11.	Судейская практика													12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												10	10
13.	Восстановительные мероприятия											12		12

Учебно-тематический план для групп учебно-тренировочного этапа (Т-4)

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на учебно-тренировочном этапе (четвертый год обучения):</i>	$\approx 2\ 280$		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 180	сентябрь	Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях. Объем физических и социальных компонентов, таких, как пища, воздух, солнечный свет, отдых, движение и т. п. Физическая и умственная активность, нормальное функционирование способностей возможны в ограниченном диапазоне условий.
История возникновения олимпийского движения.	≈ 180	октябрь	История участия России в Олимпийских играх. Коммерциализация: финансовая выгода от организации ОИ.
Режим дня и питание обучающихся.	≈ 180	ноябрь	Особенности организации питания в предсоревновательный период. Особенности организации питания в период восстановления после физической нагрузки.

Физиологические основы физической культуры	≈ 180	декабрь	Влияние повышенной температуры и влажности на спортивную работоспособность. Тепловая адаптация. Адаптация организма к мышечной деятельности. Стресс. Физиологические резервы организма. Понятие «спортивной формы». Влияние наследственности на физические качества человека.
Гигиенические требования к занимающимся спортом	≈ 180	январь	Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.
Планирование и контроль спортивной подготовки.	≈ 180	февраль	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.
Основы техники каратэ и техническая подготовка.	≈ 180	март	Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.
Основа тактики и тактическая подготовка.	≈ 180	апрель	Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

Влияние физических упражнений на организм спортсмена.	≈ 180	май	Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.
Спортивные соревнования.	≈ 240	июнь	Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства. Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы. Ознакомление с планом соревнований. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права. Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈ 240	июль	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.
Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).	≈ 180	август	Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

5.2.7. Учебно-тематический план

Примерный годовой план для групп этапа совершенствования мастерства

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	15	186
2.	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	20	20	248
3.	Интегральная подготовка	20	20	20	20	21	21	21	21	21	21	21	21	248
4.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												37
5.	Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	15	15	174
6.	Тактическая подготовка	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	191
7.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	38
8.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
9.	Контрольные мероприятия									6			1	6
10.	Инструкторская практика													12
11.	Судейская практика													12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												12	12
13.	Восстановительные мероприятия											26		26

Учебно-тематический план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 2 280		
Физическая культура и спорт	≈ 180	сентябрь	Спортивные Федерации. Федерации каратэ в России. Структура Федерации. Работа Федерации. Связь с другими Федерациями. Коллектив физкультуры – основное звено физкультурного движения. Физическое воспитание в общеобразовательной школе, в высших и средних специальных учебных заведениях. Работа Федерации Каратэ России в мировых и Европейских союзах.
Анатомо-физиологические особенности организма	≈ 180	октябрь	Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях каратиста. Понятие о мышцах антагонистах и синергистах. Мышцы нижних и верхних конечностей: места прикрепления и функции. Влияние нагрузок различной направленности на мышечную и

			костную системы (на формирование мышечной массы, снижение веса). Физиологические сдвиги в организме при выполнении мышечной работы различного характера, интенсивности и объема. Влияние необычных внешних условий на физическое и психическое состояние спортсмена.
Правила соревнований	≈ 180	ноябрь	Судейская бригада соревнований. Состав судейской бригады на татами. Права и обязанности судей (первоначальные понятия). Методика организации и проведения соревнований. Порядок составления и ведения протокола соревнований. Документация соревнований. Методика работы бокового судьи. Судейская записка. Методика работы судьи на татами. Судейские жесты и команды. Права и обязанности судей (продолжение темы).
Основные знания по гигиене и врачебному контролю	≈ 180	декабрь	Влияние проведения регулярных гигиенических мероприятий на спортивный результат. Значение парной бани для активного отдыха и восстановления организма. Массаж и самомассаж. Основные приемы и правила проведения массажа и самомассажа. Гигиена питания спортсмена: минеральные соли и витамины в рационе питания. Восстановительные мероприятия в режиме тренировочной работы. Активный отдых как вид восстановления. Физиотерапевтические мероприятия: барокамера, солярий и т.д. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности. Профилактика переутомления и перетренировки. Особенности питания на тренировочных сборах.
Основы спортивной тренировки	≈ 180	январь	Понятие о двигательных качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности. Средства и методы развития двигательных качеств. Понятие о спортивной форме. Фазность в развитии спортивной формы. Календарь спортивных соревнований и особенности развития спортивной формы – два важных фактора в планировании тренировки. Адаптация к физическим нагрузкам. Общие основы построения спортивной тренировки. Этапы спортивной тренировки: подготовительный, соревновательный, переходный. Соотношение ОФП и СФП в зависимости от этапа подготовки и квалификации спортсмена
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 180	февраль	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 180	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Инструкторская судейская практика	≈ 180	апрель	Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.
Теоретические основы тактической подготовки	≈ 180	май	Дальнейшая индивидуализация тактических действий ведения поединка. Самостоятельная оценка тактической ситуации: сбор данных о сопернике, поиск наиболее эффективных способов ведения поединка против конкретного противника (угроза, вызов, маневрирование, маскировка). Анализ и самоанализ соревновательных поединков – собственных и вероятных противников. Совершенствование индивидуальной тактики. “Коронные” приемы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка “стандартных” ситуаций и применение их в поединке. Умение вынудить партнера нарушить правила (выйти за татами, применить грубое движение).
Восстановительные средства и мероприятия	≈ 240	июнь	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	июль	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Психологическая подготовка	≈ 180	август	Психическое состояние спортсмена, особенно перед поединком, во многом определяется индивидуальными особенностями свойств нервной системы. Разработка индивидуализированных систем психологической подготовки.

5.2.8. Учебно-тематический план
Примерный годовой план для групп этапа высшего спортивного мастерства

	Вид подготовки	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1.	Общая физическая подготовка	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	11	124
2.	Специальная физическая подготовка	27	27	27	27	26	26	16	26	26	26	26	27	317
3.	Интегральная подготовка	37	37	37	37	37	37	37	36	36	36	36	36	441
4.	Участие в спортивных соревнованиях	по годовому графику												37
5.	Техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
6.	Тактическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
7.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11		12
9.	Контрольные мероприятия	3								3				6
10.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11.	Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					10							10	20
13.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36

Учебно-тематический план для групп этапа совершенствования спортивного мастерства

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</i>	≈ 720		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетического воспитания. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 60	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.
Патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 60	октябрь	Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание
Социальные функции спорта	≈ 60	ноябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции).

Социальные функции спорта	≈ 60	декабрь	Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60	январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 60	февраль	Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 60	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 60	апрель	Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 60	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 60	июнь	Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	≈ 60	июль	Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.
Восстановительные средства и мероприятия	≈ 60	август	Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

В учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Реализация программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки. Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с возрастными особенностями и в соответствии с правилами приема обучающихся в школу.

Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом особенностей вида спорта "каратэ", определяются спортивной школой самостоятельно.

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

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 особенностей осуществления спортивной подготовки.

При объявлении карантинного режима, других мероприятиях, влекущих за собой приостановление тренировочных занятий, спортсмены переходят на дистанционное обучение.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение:

1. объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команды субъекта Российской Федерации по виду спорта «каратэ» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «каратэ» не ниже уровня всероссийских соревнований.

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 - имеется;

наличие раздевалок – имеется;

наличие медицинского пункта – имеется.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15.20.40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	штук	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенной (1,5х0,6)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см).	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	-
10.	Мешок боксерский (40кг)	штук	-
11.	Мешок боксерский (60кг)	штук	-
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Полиметрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг.)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства		этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Костюм для каратэ (каратэги)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	2	1	2	1
2.	Костюм спортивный тренировочный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный (парадный)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Кроссовки легкоатлетические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
5.	Пояс (синий, красный)	комплект	на обучающегося	-	-	1	3	1	3	1	3
6.	Футболка	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	1	2	1
7.	Жилет защитный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
8.	Накладки защитные на голень и стопы (синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
9.	Накладки защитные на кисть(синие и красные) комплект	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
10.	Протектор груди женский	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1
11.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Руководство.

Директор	Отличник физической культуры и спорта уровень образования: высшее квалификация: учитель общетехнических дисциплин наименование направления подготовки (или) специальности: общетехнические дисциплины и труд повышение квалификации: 2022г. «нормативно –правовое обеспечение и организационные аспекты управления физической культурой и спортом на государственном, региональном, муниципальном уровне» профессиональная переподготовка: 2019г. «Менеджмент в сфере физической культуры и спорта», квалификация Менеджер в области физической культуры и спорта. общий стаж работы: 39 лет стаж работы по должности: 5 лет
Заместитель директора по УВР	уровень образования: высшее квалификация: учитель русского языка и литературы, методист-воспитатель наименование направления подготовки (или) специальности: «Филология» повышение квалификации: 2020г. «Современные педагогические практики обеспечивающие качественные образовательные результаты »; 2020г. «Баскетбол :организация подготовки спортивного резерва» ;2021г «Цифровая трансформация образования» профессиональная переподготовка: 2022г. «Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа с населением», квалификация инструктор по спорту, специалист центра тестирования ВФСК «Готов к труду и обороне (ГТО). общий стаж работы: 29 лет стаж работы по должности: 7 лет.
Тренер-преподаватель	уровень образования: высшее квалификация: учитель истории и права наименование направления подготовки (или) специальности: история и юриспруденция повышение квалификации: 2022г. «Организация тренерской деятельности по физической культуре и спорту». профессиональная переподготовка: 2015 г. по программе «Физическая культура»; 2019г. «Физическая культура и спорт», квалификация тренер. общий стаж работы: 23 года стаж работы по специальности: 18 лет вид спорта: каратэ
Тренер-преподаватель	уровень образования: среднее профессиональное квалификация: учитель физической культуры наименование направления подготовки (или) специальности: физическая культура

	<p>повышение квалификации: профессиональная переподготовка: 2020г. «Физическая культура и спорт», квалификация тренер. общий стаж работы:8 месяцев стаж работы по специальности:8 месяцев вид спорта: каратэ</p>
Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: высшее квалификация: инженер наименование направления подготовки (или) специальности: «Автоматизированное производство химических предприятий» повышение квалификации: - 2017 г. «Актуальные проблемы функциональной подготовки спортивного резерва по виду спорта» профессиональная переподготовка: 2013г. «Физическая культура» , 2017 г. «Физическая культура и спорт» квалификация: тренер. общий стаж работы:17 лет стаж работы по специальности:15 лет вид спорта: каратэ</p>
Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: высшее квалификация: инженер наименование направления подготовки (или) специальности: «Автоматизированное производство химических предприятий» повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: 2014 г. «Физическая культура » квалификация: учитель физической культуры, 2019г. «Физическая культура и спорт» квалификация: тренер. общий стаж работы:16 лет стаж работы по специальности:16 лет вид спорта: каратэ</p>
Тренер-преподаватель	<p>уровень образования: среднее общее квалификация: наименование направления подготовки (или) специальности: повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: общий стаж работы:3 года стаж работы по специальности:1 год вид спорта: каратэ</p>
Инструктор-методист	<p>уровень образования: высшее квалификация: бакалавр наименование направления подготовки (или) специальности: педагогическое образование повышение квалификации: - профессиональная переподготовка: 2021 г. «Инструктор-методист по физической культуре: формирование и методическое обеспечение процессов физкультурной и спортивной деятельности» общий стаж работы:5 лет стаж работы по специальности:4 года вид спорта: каратэ, кикбоксинг</p>

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Нормативно-правовые акты и документы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 06.03.2022) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. N 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ";
4. Приказ Министерства спорта РФ от 21 декабря 2022 г. № 1314 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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";
6. Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

II. Используемая литература

1. Алсахов Д.С., Филюшкин А.Г. Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Физическая культура, 2012.
2. Иванов А.В. Каратэ: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ. Волгоград: ФГАФК, 2011 – 79с. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. – М.: ФиС, 1991.
3. Бычков И.А. Программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов, основанная на комплексной системе развития личности – «каратэ». – Томск, 1996. – 74 с.
4. Вихманн В.Д. «Школа каратэ-до», библиотека боевых искусств, выпуск 1,2,3,4. Советский спорт 1991.
5. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 1994.
6. Лапшин С.А. и др. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. – М.: Сталкер, 1996.
7. Лапшин С.А. Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания. – М.: Сталкер, 1996.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.:Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. педагогн. пособие для ин - тов физич.культ. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 1991.
11. Накаяма М. «Лучшее каратэ» - М.: Ладомир, НСТ, 1998
12. Накаяма М. Лучшее каратэ (Т.1-6). – М.: Ладомир, 1978-2001.
13. Семенов Л.П. «Советы тренерам» М.:ФТС 1980.
14. Соломатин С. - Мн: ВНИИ «Спорт» «Каратэ».
15. Суханов В. «Спортивное каратэ», книга-тренер, РИФ «Глория» М., 1995

16. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры.
17. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.:Физкультура и спорт, 1991.
18. Федеральный государственный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ. Утвержден приказом Минспорта России от 30 ноября 2022 г. N 1093.
19. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов» Молдова г. Тирасполь, 1994.
20. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до чёрного пояса (книги 1-6). – М.: Модус, 1995-97гг.
21. Хасел Р. Дж. Полный курс каратэ с иллюстрациями: перевод с английского/ - Москва.АСТ: Астрель, 2009.
22. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. - Теория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.
23. Шолих М. Круговая тренировка: Пер. с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1966.
24. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1989
25. Правила вида спорта “каратэ”. Утвержден приказом Минспорта России от 07.08.2020 N612.

III. Интернет ссылки:

1. Официальный интернет-сайт Министерства Просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<https://edu.gov.ru/>)
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.minsport.gov.ru/>)
3. Официальный интернет-сайт РУСАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.rusada.ru/>)
4. Официальный интернет-сайт ВАДА [Электронный ресурс] - Режим доступа: (<http://www.wada-ama.org/>)
5. Федерация каратэ России <http://ruswkf.ru/>
6. Мир каратэ <http://karate.ru/>