

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»

Протокол № 4 от «30» декабря 2025 г

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом

МБУ ДО СШ № 5 ЦСЕ «Сокол»

от «30» декабря 2025 г. № 74-П

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта
«Всестилевое каратэ»
(дисциплина – ОК-ката)

Срок реализации программы:

- Этап начальной подготовки - 3 года;
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;

Составители
Кардакова Е.В.
Заместитель директора по УСР
Быстров С.В.
Тренер-преподаватель

г. Арзамас, 2025 г.

Содержание

Раздел	Наименование	Страница
1.	Общие положения	3
2.	Характеристика Программы	4
2.1.	Наименование спортивной дисциплины	4
2.2.	Описание вида спорта Всестилевое каратэ	4
2.3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	
2.4.	Объем Программы по виду спорта «Всестилевое каратэ» (дисциплина ОК-ката)	5
2.5.	Виды (формы) обучения	6
2.5.1.	Учебно-тренировочные занятия	6
2.5.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	6
2.5.3.	Спортивные соревнования	7
2.5.4.	Работа по индивидуальным планам	8
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	9
2.7.	Календарный план воспитательной работы	11
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	21
3.	Система контроля	24
4.	Рабочая программа по виду спорта «Всестилевое каратэ» (дисциплина ОК-ката)	29
4.1.	Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий	29
4.2.	Структура типового практического учебно-тренировочного занятия	30
4.3.	Методический материал по разделам подготовки	31
4.4.	Учебно-тематический план	52
5.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ	52
6.	Условия реализации программы	52
6.1.	Материально-технические условия	52
6.2.	Кадровые условия реализации программы	55
7.	Информационно-методические условия реализации Программы	56
Приложение 1	Годовой учебно-тренировочный план	58
Приложение 2	Учебно-тематический план	59

1. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Всестилевое каратэ" (дисциплина – ОК-ката) (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение) по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "Всестилевое каратэ», утвержденным приказом Минспорта России от 14.11.2025 N 960 (далее - ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также подготовка спортивного резерва для спортивных сборных путем осуществления спортивной подготовки на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства.

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденной приказом Минспорта России от 29.02.2024 N 216, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

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

изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Характеристика Программы

2.1. Наименование спортивной дисциплины в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта – Всестилевое каратэ, номер-код вида спорта - 090 000 1 4 1 1 Я, номер-код спортивных дисциплин - ОК-ката-ренгокай 090 030 1 8 1 1 Я, ОК-ката-группа 090 031 1 8 1 1 Я.

2.2. **Каратэ** – японское боевое искусство. На начальном этапе предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Всестилевое каратэ — вид спорта, созданный в России, который объединяет элементы различных стилей каратэ. Сочетает техники боя разных направлений, например, Шотокан, Вадо-рю, Годзю-рю и Киокусинкай.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

2.3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки (таблица 1)

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин "ОК-ката-ренгокай", «ОК-ката-группа»			

Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

Формирование учебно-тренировочных групп по виду спорта всестилевое каратэ и этапам спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающегося;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «всестилевое каратэ» (дисциплина - ката).

Возможен перевод обучающихся их других Организаций. Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количество обучающихся указанных в таблице 1.

2.4. Объем Программы по виду спорта «Всестилевое каратэ» (дисциплина – ОК-ката) (таблица 2).

Таблица 2

Объем Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (дисциплина – ОК-ката)

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5 - 6	6 - 8	10 - 14	14 - 18	20 - 24
Общее количество часов в год	234 - 312	312 - 416	520 - 728	728 - 936	1040 - 1248

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

2.5.1. Учебно-тренировочные занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий. Занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 ч.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 ч.

2.5.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

Учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3) – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий.

Таблица 3

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды.

2.5.3. Спортивные соревнования.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов по виду спорта «Всестилевое каратэ» в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

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 «Всестилевое 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 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.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.5.4. Работа по индивидуальным планам.

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план.

Программа рассчитана на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Таблица 5

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

Нп/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1	Общая физическая подготовка (%)	30 - 36	30 - 36	23 - 29	20 - 24	14 - 18
2	Специальная физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	18 - 22	18 - 22	14 - 20
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4 - 5	5 - 7	8 - 10
4	Техническая подготовка (%)	38 - 48	38 - 48	38 - 48	38 - 44	40 - 46
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5 - 11	5 - 11	7 - 15	9 - 15	10 - 15

6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1 - 2	3 - 4	4 - 5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1 - 2	1 - 2	2 - 4	2 - 4	4 - 6

Годовой учебно-тренировочный план размещен в приложении № 1 к Программе. Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом Организации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) Определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

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

3) Используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом макроциклов циклов;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

При необходимости Организация объединяет 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.

2.7. Календарный план воспитательной работы.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувств патриотизма, волевых качеств обучающихся.

Задачи:

1. Создание условий для интеллектуального, эстетического и культурного удовлетворения интересов у обучающихся, воспитание патриотизма, формирование нравственных и духовных ценностей.
2. Социально-педагогическая адаптация и защита детей, формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека.
3. Развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.
4. Целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности детей и самоконтроля.
5. Формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

Таблица 6

Календарный план воспитательной работы

п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
.	Профориентационная деятельность		
.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; формирование уважительного	В течение года

		отношения к решениям спортивных судей;	
.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
.	Здоровьесбережение		
.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
.	Патриотическое воспитание обучающихся		
.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года

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

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

2.8.1. В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или

преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.8.2. План антидопинговых мероприятий

Таблица 7

План антидопинговых мероприятий

Этап подготовки	Содержание мероприятия и форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение Допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга.

	здоровья спортсменов»		Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются основные знания по тематике Допинга. Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Практическое занятие «Проверка	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные

	лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»))»		знания по тематике; Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1 - 2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	«Виды нарушений антидопинговых правил»	1 - 2 раза в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные данные по тематике Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 - 2 раза в год	Согласовать с ответственным в Учреждении за проведение антидопинговых мероприятий

	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1 - 2 раза в год	Согласовать с ответственным в Учреждении проведение антидопинговых мероприятий
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Обязательное требование прохождения обучения
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.9. Планы инструкторской и судейской практики.

Всестилевое каратэ как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса спортсменов, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе спортивной дисциплины

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения виду спорта. Выполняя роль инструктора, каратисты учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией каратэ, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание, занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда каратисты имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у каратиста - новичка на соревновании.

Судейская практика дает возможность спортсмену получить квалификацию судьи по виду спорта. Учащимся, прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований, присваивается судейская квалификация. Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория, присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях, на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштаба.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-	Инструкторская практика		

тренировочный этап			
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знания правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися, начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию «юный спортивный судья»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную

			категорию «спортивный судья третьей категории»
--	--	--	--

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

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей, обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановление работоспособности каратистов в каратэ необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Социальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний каратистов для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера-преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Медико-биологическая группа мероприятий включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Целью восстановительных мероприятий после интенсивных физических нагрузок является поддержание и повышение функционального состояния и спортивной формы обучающихся в любой заданный отрезок времени, тренирующегося в соответствии с циклом учебно-

тренировочного процесса и выступающего на соревнованиях в соответствии с календарным планом проведения соревнований различного уровня. Программа восстановительных и реабилитационных мероприятий составляется совместно с тренером-преподавателем и врачами-специалистами в соответствии с медицинскими показаниями. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению учебно-тренировочного эффекта и ухудшению тренированности. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. 16 3. СИСТ

Таблица 9

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	Раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	Раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение	В течение года

	педагогических средств	
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	Раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Основные задачи медико-биологического контроля: 1) определение состояния здоровья и уровня функционального состояния спортсменов при занятиях всестилевым каратэ; 2) систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий, и определение индивидуальных норм нагрузок.

Обучающиеся, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, обеспечивающую спортивную подготовку, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми Организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (1-2 раза в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске (углубленное медицинское обследование) к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

3. Система контроля

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

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "всестилевое каратэ" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "всестилевое каратэ";
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "всестилевое каратэ";
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Текущий контроль проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося.

Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

/п	Упражнения	Единица измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			9,6	10,1	8,6	9,1
.2.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
.3.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			11,2	11,7	10,8	11,3
.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			85	77	95	87
.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 30 с)	кол ичество раз	не менее		не менее	
			11	10	12	11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"						
.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	кол ичество раз	не менее			
			40			
.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			4	3		

Таблица 11

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап

N	Упражнения	Единица	Норматив
---	------------	---------	----------

п/п		измерения	мальчики/ юноши	девочки/ девушки
			31	27
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
.2.	Бег на 1 000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+2	+3
.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			26	23
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			60	
.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			5	4
3. Уровень спортивной квалификации				
.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		

.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"
.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"

Таблица 12

Нормативы общей и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши/ юниоры/ мужчины	девушки/ юниорки/ женщины
			-	16.05
			23.00	-
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			4,6	4,9
.2.	Бег на 2 000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количе ство раз	не менее	
			37	16
.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее	
			+11	+15
.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1	7,9
			не менее	

.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	218	183
.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
.8.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			14.10	16.40
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивной дисциплины "ката"				
.1.	Запрыгивание и спрыгивание с гимнастической скамейки (за 30 с)	количество раз	не менее	
			20	16
.2	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
5. Уровень спортивной квалификации				
.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Теоретическая подготовка:

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Вопросы подготавливаются по пройденным темам на теоретических занятиях. Обучающимся задаются вопросы, на которые они должны дать краткий однозначный ответ. При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал», отрицательное – «не сдал». Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся умеет: составить полный и правильный ответ на основе изученного материала, выделять главные положения и самостоятельно может сделать анализ и выводы. Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

4. Рабочая программа по виду спорта «Всестилевое каратэ» (дисциплина - ката)

4.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

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

Для осуществления эффективного учебно-тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) единство общей и специальной подготовки обучающегося, результаты спортивных достижений которого, зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также

применения двигательных умений и навыков.

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

2) Непрерывность учебно-тренировочного процесса.

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

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

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

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

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

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

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

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

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на обучающихся и в большей степени необходима в учебно-тренировочных занятиях обучающихся.

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

5) Цикличность тренировочного процесса.

Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных

заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего учебно-тренировочного процесса взаимосвязаны.

4.2. Структура типового практического учебно-тренировочного занятия.

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

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

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

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

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

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

4.3. Методический материал по разделам подготовки

Теоретические занятия (для всех групп занимающихся)

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – часть общей культуры. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины.

Физическая культура и спорт – как одно из средств воспитания нового человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Физическая культура в системе образования. Обязательные уроки, гимнастика в режиме дня. Внеклассная и внешкольная работа, коллективы физической культуры, спортивные секции, спортивные школы, школы высшего спортивного мастерства.

Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития массовости спорта в России и повышения мастерства российских спортсменов. Разрядные нормы и требования всестилевому каратэ.

Успехи отечественных спортсменов в международных соревнованиях. Отечественные спортсмены – победители Олимпийских игр, чемпионатов Мира и Европы по ряду видов спорта.

Международные связи спортивных организаций России. Значение выступления

российских спортсменов в международных соревнованиях для укрепления мира и дружбы между народами.

Задачи физкультурных организаций России в развитии массовости спорта и повышении мастерства спортсменов.

СШ, СШОР и их задачи в воспитании спортсменов высокой квалификации.

Краткий обзор развития всестилевого каратэ в России

Развитие всестилевого каратэ в России. Всестилевое каратэ как форма проявления силы, ловкости народов нашей страны. Возникновение каратэ. Возникновение и развитие каратэ в СССР и России. Место и значение каратэ в системе физического воспитания.

Основные этапы формирования и развития всестилевого каратэ. Спортивные соревнования (поединки, ката). Спортивные дисциплины (ограниченный контакт, полный контакт, полный контакт в средствах защиты). Специфика предмета спортивных соревнований в каждой группе спортивных дисциплин.

Стили каратэ отличительные черты и общность стилей

Анализ соревнований: первенств России, первенств Европы и Мира.

Характеристика современного состояния всестилевого каратэ в России и за рубежом.

Состояние и задачи всестилевого каратэ в Нижегородской области.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении организма человека. Костная система. Скелет. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты.

Преодолевающая, уступающая, удерживающая работа мышц.

Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Большой и малый круг кровообращения. Сердце и сосуды. Предсердие и желудочки сердца.

Дыхательная система. Легкие. Дыхание и газообмен. Регуляция дыхания. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Пищеварительная система. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. (Почки, мочеточники, мочевой пузырь, кожа).

Нервная система. Центральная и периферическая нервная система. Рефлекс (условный, безусловный). Возбуждение. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Анализаторы. Зрительный, тактильный, слуховой, вестибулярный.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, повышения работоспособности и достижения высоких и стабильных спортивных результатов.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма, краткая анатомо-физиологическая характеристика каратэ.

Гигиенические знания и навыки, закаливание, режим и питание

Общее понятие о гигиене.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий (воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция).

Общий режим дня. Режим питания и питьевой режим. Гигиена одежды и обуви.

Личная гигиена: гигиена сна, ухода за кожей, волосами, ногами и ногтями, гигиена полости рта. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Весовой режим спортсмена.

Особенности питания при занятиях каратэ. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов.

Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы для каратистов различных весовых категорий в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Гигиенические требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, уборка зала, соблюдение правил гигиены при пользовании залом, вентиляция, температура воздуха в зале.

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм.

Оказание первой помощи, спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля. Значение медицинских и педагогических наблюдений для правильной организации учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль спортсмена. Его значение и содержание. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение. Показания и противопоказания к занятиям каратэ.

Диспансерное обследование, состояние здоровья, физическое развитие, приспособляемость сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма к учебным и соревновательным нагрузкам.

Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении. Меры предупреждения перетренировки и переутомления.

Самочувствие спортсмена на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях. Утомление, усталость, пере тренированность.

Понятие о травмах. Особенности возможных травм (царапины, ушибы, переломы). Причины травматизма на занятиях каратэ. Меры предупреждения травм. Страховка и самостраховка в процессе занятий.

Первая помощь (до врача) при ушибах, растяжениях, разрывах связок, мышц и сухожилий. Раны и их разновидности. Кровотечения и их виды. Способы остановки кровотечения. Перевязки, наложение первичной шины, искусственное дыхание. Переноска и перевозка пострадавшего. Оказание первой помощи тонущему, при обмороке и шоке.

Переноска пострадавшего на носилках, на сцепленных руках, один - за ноги, другой - за плечи, на спине с захватом за ноги, на спине с захватом «мельница», на руках, ползком.

Основы спортивного массажа, общее понятие о спортивном массаже каратистов. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж перед учебно-тренировочным занятием и соревнованием во время и после занятий и соревнований. Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Основы техники и тактики всестилевого каратэ, атакующие и оборонительные действия. Передвижения.

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

Зачетные зоны.

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

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

Терминология всестилевого каратэ.

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

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

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

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

Виды тактической подготовки: подавление, маскировка, маневрирование.

Тактическая подготовка каратиста. Умение выбирать и создавать удобное положение для нападения. Использование дистанции и положения противника для подготовки нападения. Умение добиться нужного положения. Освобождение от захвата (рывком, толчком, сбиванием). Использование площади ковра. Отдых во время схватки и утомление противника. Маскировка собственных действий. Использование усилий противника для победы. Подавление противника при помощи быстроты и силы.

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

Особенности командных соревнований.

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

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

маневрирование, сковывание, вызов, угроза.

Взаимосвязь техники и тактики в подготовке и совершенствовании мастерства каратиста.

Основы методики обучения и тренировки каратиста

Воспитательное значение обучения. Взаимосвязь воспитания и обучения. Роль коллектива в обучении и воспитании.

Задачи обучения и тренировки (знания, умения, навыки). Принципы обучения: сознательность, активность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность. Обучение и тренировка как единый педагогический процесс.

Методы решения задач обучения. Сообщение знаний, выработка умений, формирование навыков.

Методы разучивания. Целостное разучивание приемов. Разучивание приемов по частям.

Пути устранения ошибок.

Методы обучения: методы повторяющихся условий, методы варьирования условий. Методы проверки знаний, умений, навыков: опрос, выполнение, участие в соревнованиях.

Текущая и периодическая проверка. Формы организации занятий: урок, индивидуальные внеурочные занятия.

Урок как основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Построение урока и его содержание для различных групп обучающихся. Понятие о физиологических нагрузках на уроках и восстановлении. Кривая нагрузки и восстановления, принципы повторности, постепенности увеличения нагрузок. Особенности построения учебно-тренировочных занятий перед соревнованием.

Методы сохранения спортивной формы.

Особенности построения занятий с юношами и обучающимися младших разрядов. Последовательность изучения основных технических действий - приемов, защит, контрприемов, комбинаций.

Средства обучения: общеразвивающие упражнения; упражнения со снарядами и на снарядах; упражнения с тренировочным мешком, чучелом, с партнером; упражнения для укрепления моста, специальные упражнения для развития физических качеств; учебно-тренировочные схватки; тренировочные, соревновательные, контрольные упражнения из других видов спорта.

Методика проведения анализа технического и тактического мастерства каратиста.

Роль круглогодичной подготовки в повышении спортивного мастерства и сохранении спортивной формы каратистов.

Общая и специальная физическая подготовка каратиста

Направленность общей и специальной физической подготовки каратистов.

Общая физическая подготовка, как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций обучающихся и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств каратистов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств каратистов на различных этапах их подготовки.

Характеристика требований к развитию двигательных качеств каратистов и средств для совершенствования специальных качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений.

Специальная физическая подготовка и ее место в тренировке каратистов. Развитие качеств: быстроты, силы, гибкости, ориентировки в пространстве, координации движений, равновесия, скорости, выносливости.

Значение специальной физической подготовки в спортивном совершенствовании каратистов.

Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся.

Средства и методы оценки состояния и динамики развития общей и специальной физической подготовленности различных групп каратистов.

Планирование подготовки каратиста

Понятие о планировании. Цели и задачи планирования. Перспективное, текущее, оперативное планирование. Перспективный план. Периодизация обучения. Подготовительный, соревновательный, переходный периоды. Учебно-тренировочные циклы и их содержание. Годовой учебный план и его связь с календарем спортивных соревнований.

Планирование учебно-тренировочных занятий. Дозировка нагрузок. Объем и интенсивность нагрузок. Индивидуальный план подготовки. График тренировочных занятий каратиста. Сочетание занятий по всестилевому каратэ с другими видами упражнений.

Краткие сведения о физиологических основах подготовки каратиста

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития. Учебно-тренировочное занятие как процесс формирования двигательных навыков. Фазы формирования двигательных навыков. Краткая характеристика физиологического механизма развития двигательных качеств необходимых каратисту.

Понятие о физиологических основах двигательных навыков. Взаимодействие двигательных и вегетативных функций в процессе занятий физическими упражнениями, физиологическое обоснование принципов повторности, постепенности разносторонности и индивидуализации в процессе подготовки.

Причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление работоспособности организма. Сочетание нагрузки и отдыха. Учет показателей динамики восстановления при планировании учебно-тренировочных циклов.

Физиологические показатели тренированности каратиста.

Морально-волевой облик российского спортсмена.

Психологическая подготовка каратиста

Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, дисциплинированность, инициативность, трудолюбие, чувство коллективизма, уважение к

старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.

Воспитание патриотизма, интернационализма, принципиальности, стойкости, твердости, точности, честности, товарищества и гуманизма.

Условия воспитания морально-волевых качеств: правильное построение занятий, соревнований, режима; требовательность тренеров-преподавателей, судей, коллектива спортсменов, поощрение правильных действий; осуждение неправильных поступков.

Значение совершенствования морально-волевых качеств для достижения высоких результатов в спорте.

Понятие о психологической подготовке каратиста. Значение и место психологической подготовки каратиста в процессе обучения. Создание правильной мотивации. Поддержка мотивации. Связь воспитательной работы с психологической подготовкой. Индивидуальный подход к обучающимся.

Методы психологической подготовки. Психорегулирующая подготовка. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Правила соревнований.

Организация и проведение соревнований

Значение соревнований, характер и способы их проведения. Положение о соревновании. Программа соревнований. Подготовка мест соревнований. Информация о ходе соревнований. Открытие и закрытие соревнований. Участники соревнований. Возрастные группы. Спортивные разряды. Весовые категории. Обязанности и права участников. Взвешивание. Костюм каратиста.

Гигиенические требования к участникам.

Представители и капитаны команд.

Медицинская помощь на соревнованиях. Меры предупреждения травм.

Состав судейской коллегии. Права и обязанности каждого из членов судейской коллегии.

Поведение судьи на соревновании. Воспитательная роль судьи. Техническая объективность, внимательность, подготовленность - необходимые качества судьи.

Разбор правил судейства соревнований. Ход и продолжительность поединков. Результат поединков. Оценка технических действий. Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание. Нарушение правил, санкции за нарушение.

Определение мест в личных и командных соревнованиях.

Документы соревнований: протокол взвешивания, протокол хода соревнований. Порядок составления пар по кругам.

Противодействие допингу в спорте

Определение понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте.

Места занятий.

Оборудование и инвентарь

Устройство и оборудование зала (размеры, освещение, пол, окраска, вентиляция, температура). Татами для занятий всестилевым каратэ. Размеры. Обкладные маты. Обивка стен. Медицинские весы.

Подсобные помещения (раздевалки, санузел, кладовая, массажная, парная баня). Уход за оборудованием и инвентарем.

Оборудование мест для занятий и соревнований. Требования к площадке для проведения соревнований. Необходимое оборудование и инвентарь. Проведение соревнований на открытом воздухе.

Спортивная одежда (тренировочный костюм, каратэги, одночелюстная капа, накладки на кисти рук, защита на голень, шлем, протектор на грудь, защитная раковина) и уход за ними.

Общая физическая подготовка (для всех групп обучающихся)

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

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

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

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки)

1) Общеразвивающие и гимнастические упражнения.

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

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

2) Упражнения легкой атлетики

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

3) Упражнения акробатики

- Перекаты,

- кувырки,
- стойки на лопатках, голове
- 4) Спортивные игры (по упрощенным правилам)
 - Футбол,
 - Ручной мяч
- 5) Подвижные игры и эстафеты

Специальная физическая подготовка (для всех групп обучающихся)

Система координационных и кондиционных упражнений каратиста.

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

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

Основные упражнения для развития специальной силы.

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

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

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

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

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

Основным методом совершенствования способности рационально использовать силу являются схватки.

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

1. схватки с физически сильным, но менее опытным противником;
2. схватки «игрового характера»;
3. схватки на броски с падением;
4. схватки на использование усилий партнера;
5. схватки на выполнение приемов в направлении передвижения противника;
6. схватки на сохранение статических положений;
7. выполнение технических действий «с разбега»;

8. схватки «на чистую победу» при меньшем количестве попыток.

Основные упражнения для развития специальной выносливости.

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

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

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

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

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

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

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

Основные упражнения для развития специальной быстроты.

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

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

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

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

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

Основные упражнения для развития специальной ловкости.

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

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

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

Совершенствование навыка применения ловкости в схватке должно идти следующим образом.

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

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

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

Нужно стремиться к тому, чтобы в соревнованиях каратисту не встречалось нерешённых во время учебно-тренировочных занятий задач, тогда он покажет высокую ловкость.

Основные упражнения для развития специальной гибкости.

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

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

Большая амплитуда движений суставов позволяет каратисту выполнять более широкий арсенал приемов. Выполнение приемов с большой амплитудой делает их более эффективными и результативными.

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

Каратист, выполняя действия атаки и защиты, стремиться добиться максимального эффекта при минимальной амплитуде движения. В этом случае сохраняется в резерве максимальный запас гибкости (подвижности), который может быть использован, когда этого потребует изменение ситуации схватки.

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

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

Учебный материал на этапе начальной подготовки 1-го года обучения

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

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

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

Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ~ получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «всестилевое каратэ»;
- ~ формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «всестилевое каратэ»;
- ~ повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья ;
- ~ отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:

- ~ игровой
- ~ соревновательный
- ~ круговой
- ~ повторный
- ~ равномерный
- ~ контрольный

ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ:

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

Основной формой тренировочного процесса являются:

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

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

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

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

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

Упражнения для развития быстроты :

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

Упражнения для развития ловкости.

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

Упражнения для развития гибкости.

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

Упражнения для развития выносливости.

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

Кихон – основная базовая техника каратэ.

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

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

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

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Соблюдение спортивного режима.

Выполнение заданий тренера.

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

Ведение дневника.

Этап начальной подготовки 2-3-го года обучения

Занятия проводятся в течение всего календарного года. В каникулярное время обучающиеся продолжают подготовку в спортивно-оздоровительном лагере.

Основные методы, задачи, средства учебно-тренировочных занятий совпадают с 1-м годом обучения.

Двигательные навыки у обучающихся 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 нужно проводить в течении 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и

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

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

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

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные

игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

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

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

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

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

Учебно-тренировочный этап 1-3 года обучения

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

Основные задачи:

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

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный период.

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

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

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

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течении 3 минут.

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

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

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

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. В основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при занятиях на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха, использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

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

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

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: мавашигери, ура-мавашигери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов.

Знакомство с подсечками, изучение простейших их видов. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

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

Тактика ведения поединка: Составление тактического плана поединка и его реализация.

Распределение сил на весь поединок.

ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Проведение общей и специальной разминки, основной части урока

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

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психология взаимного понимания, восприятие противника.

Стиль поединка.

Оценка противников.

Самооценка.

Психорегулирующая тренировка

Учебно-тренировочный этап свыше 3-х лет обучения

При планировании годового цикла для спортсменов данного этапа в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня ОФП и функциональной подготовленности и на этой основе повышения уровня специальной физической работоспособности.

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

ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности учебно-тренировочного процесса после соревнований.

Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости. Иногда работа по индивидуальным планам, составленным тренером-преподавателем.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и

движения.

Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

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

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

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными школами. Участие в соревнованиях областного и Российского масштаба.

ИНСТРУКТОРСКО-СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Проведение основной части урока на оценку «хорошо». Проведение заключительной части урока. Судейство соревнований в качестве арбитра.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Выполнение формул психорегулирующей тренировки.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

~ повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «всестилевое каратэ»

~ обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности

~ сохранение здоровья

Вся работа со спортсменами идет практически по индивидуальным планам.

Основное время отводится на технико-тактическую и специальную физическую подготовку и лишь потом на общую физическую подготовку, теорию, инструкторскую

практику. Также уделяется время и на восстановительные мероприятия, медицинское обследование, участие в соревнованиях.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Основные группы восстановительных средств:

- ~ педагогические
- ~ психологические
- ~ гигиенические
- ~ медико-биологические

Поскольку вестилевое каратэ – вид спорта со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью

выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях, тренировочных и соревновательных боях.

Все вышеперечисленные средства включают в себя всю систему восстановительных средств и мероприятий, распределенных по периодам, этапам и микроциклам. Важно, чтобы в учебно-тренировочные и соревновательные дни использовалась возможность рассредоточения средств восстановления с тем, чтобы они оказывали влияние до учебно-тренировочных занятий и соревнований, во время и после них.

Во избежание привыкания к средствам восстановления и связанного с этим ухудшения его процессов необходимо предусмотреть в годичной системе восстановления применение разнообразных, но с одинаковой направленностью средств, чередуя их в учебно-тренировочном дне, микроцикле и на более длительном протяжении времени.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, протоколиста.

ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Характеристика используемых средств для повышения ОФП и СФП. Контроль и дозировка нагрузки.

Практические занятия. ОФП.

На данном этапе ОФП делают максимально приближенным к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры : футбол, баскетбол, регби и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развития способностей проявлять силу в различных движениях.

Увеличение мышечной массы:

- ~ упражнения со штангой, гирей и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты и т.д.) выполнять до значительного мышечного утомления (пока не нарушится правильность движения) в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут. Интенсивность упражнения 50-70 % от максимального, выполнять 3

раза в неделю.

~ упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание «пистолет» и т.д.). Тоже на гимнастических снарядах. Упражнения выполнять до отказа в 1-3 подхода. Отдых – 1-3 минуты. Применять в основном в утренней тренировочной зарядке 3-4 раза в неделю.

~ прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной и двух ногах одновременно) выполнять «до отказа». Повторять 1-2 раза, отдых 3-5 минут. Выполнять в основные занятия 2- 3 раза в неделю.

Развитие способности проявлять силу в различных движениях:

~ упражнения со штангой. Интенсивность 80-95 % от максимальной. Выполнять 1 раз в 2-3 подхода. Отдых 2-5 минут. Делать 2 раза в неделю.

~ те же упражнения со штангой выполняемые 2-4 раза подряд в 2-4 подхода. Отдых 2-5 минут. Интенсивность 75-80 % от максимальной. Основные занятия 2 раза в неделю.

Упражнения на ловкость и координацию:

Кувырки, перекаты, вращения,

Прыжки с поворотами на 90-180 и 360 градусов. Подвижные игры : футбол, баскетбол, регби, пятнашки. Акробатические упражнения : подъем с разгибом, колесо, фляг, сальто вперед и назад, рондад.

Упражнения на выносливость:

Работа на снарядах по 5-8 раундов по 2 минуты. Использование упражнений с отягощением 30-70 % от предельного количества повторений от 5 до 12 раз.

Упражнения на гибкость:

Упражнения с большой амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибы и т .д.) на снарядах и без них. Выполнять в виде серий из 4-6 повторений с увеличением амплитуды - 2-3 серии с отдыхом 8-10 минут. Выполнять ежедневно в утренней тренировочной зарядке. При плохой гибкости повторять упражнения вечером.

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке. Выведение на коронный прием. Техника (различные удары ногами в голову, подсечки, броски).

Встречные удары ног в голову. Те же удары, но в атаках и контратаках. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях. Выведение на подсечку или бросок. Подсечки с левой. Бросковая техника на ближней дистанции.

Интегральная тренировка: работа на снарядах-1 минута. Далее без отдыха 1 минута борьбы и также без отдыха 1 минута спарринг.

Срыв атаки противника с последующей контратакой.

Работа 2 и 3 номером:

~ 2 номер: работа от обороны (встречные удары и контратаки), упреждающие удары.

Двойные контратаки (контратака или встреча с последующей атакой).

~ 3 номер: атака – выход из атаки – встреча. Или атака – выход из атаки – встреча – подхват.

~ выдергивание противника на встречу с последующей встречной атакой или контратакой

~ работа в углу площадки по 30 секунд 3 раунда со сменой партнера.

Интервальная работа: работает в группах по 4 человека. Работа проходит через

среднего. То есть через каждые 30 секунд спарринга происходит смена партнера, при чем, тот, кто средний он работает без отдыха (1,5 минуты). После чего кто нападал последним остается в середине и так до последнего участника в группе.

- ~ клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы. Соревновательные комбинации и их анализ.
- ~ работа на укороченной площадке
- ~ тактика ведения боя в последние 30, 20, 10 секунд. То же, но проигрывая при этом соответственно 0:3, 0:2, 0:1.
- ~ работа против высокого и маленького роста соперника
- ~ работа против соперника, работающего преимущественно ногами
- ~ сложная комбинированная техника ударов рук и ног, подсечек, бросков.
- ~ участие в Российских и Международных соревнованиях.
- ~ проведение учебно-тренировочных сборов с различными командами
- ~ выполнение контрольных нормативов

Параметры технико-тактической подготовки каратиста: активность, эффективность, результативность, разносторонность.

Показатели уровня тактической подготовленности чемпионов, призеров и остальных участников соревнования. Тактическая подготовленность юношей, juniоров и взрослых каратистов.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

- ~ Самовнушение в подготовке спортсмена.
- ~ Контроль предстартовых эмоциональных сдвигов.
- ~ Произвольное воздействие самовнушения на организм.

4.4. Учебно-тематический план.

Учебно-тематический план указан по этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке.

Учебно-тематический план приведен в Приложении № 2 к программе.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки

по виду спорта всестилевое каратэ

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта "всестилевое каратэ", содержащим в своем наименовании слова "ката" (далее - "ката"), "двоеборье" и словосочетания "весовая категория", "абсолютная категория", "командные соревнования", (далее - "весовая категория") основаны на особенностях вида спорта "всестилевое каратэ" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "всестилевое каратэ", по которым осуществляется спортивная подготовка.

5.2. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "всестилевое каратэ" учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных

образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

6. Условия реализации Программы

6.1. Материально-технические условия.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13), а также иным оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для реализации спортивной подготовки, приобретаемыми по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 14), а также иной спортивной экипировкой, необходимой для реализации спортивной подготовки, приобретаемой по решению организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, по согласованию с учредителем;

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Таблица 13

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения
спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Гири спортивные (6, 8, 16, 24, 32 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Конус тренировочный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
4.	Лапа боксерская	пар	на тренировочный спортивный зал	3
5.	Лестница координационная	штук	на тренировочный спортивный зал	2
6.	Макивара	штук	на тренировочный спортивный зал	8
7.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
8.	Мешок боксерский	штук	на тренировочный спортивный зал	4
9.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	8
11.	Напольное покрытие татами	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
12.	Платформа балансирующая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
13.	Подушка боксерская	штук	на тренировочный спортивный зал	4
14.	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя	1
15.	Скакалка	штук	на тренировочный спортивный зал	12
16.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	на тренировочный спортивный зал	8

17.	Эспандер-жгут резиновый	штук	на тренировочный спортивный зал	12
-----	-------------------------	------	---------------------------------	----

Таблица 14

Обеспечение спортивной экипировкой

N	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
					(лет)		(лет)		(лет)
1.	Жилет защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
2.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
3.	Защитные накладки на руки	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
4.	Кимоно (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Маска защитная для лица (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	-	-
7.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
8.	Перчатки снаряженные (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
9.	Пояс	штук	на обучающегося	-	-	2	3	2	3
10.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	1

11.	Протектор-бандаж для паха	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2
12.	Шлем защитный (для каратэ)	штук	на обучающегося	-	-	2	2	2	2

6.2.Кадровые условия реализации программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н, профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 N 362н, действует до 01.09.2029, профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н.

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

7.Информационно-методические условия реализации Программы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984
4. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
6. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
7. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
8. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
10. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990

11. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры), М.: ФиС 1986
 12. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
 13. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
 14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991.
 15. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-
 16. М.: Издательский центр «Академия», 2003
 17. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
 18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
 19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
 20. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
 21. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
 22. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
 23. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
 24. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория», 1995.
 25. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
 26. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
 27. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
 28. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
 29. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата., 1991
 30. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
 31. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в вид
- Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:
1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://minsport.gov.ru/>;
 2. Официальный сайт Министерства спорта Нижегородской области <https://sport.nobl.ru/>;
 3. Официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России <https://vsekarate.ru/>

Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
1.	Общая физическая подготовка	111	145	118	160	156	175	192	170
2.	Специальная физическая подготовка	46	74	102	117	136	172	170	178
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	24	24	44	48	60	84
4.	Техническая подготовка	118	160	194	239	285	317	357	420
5.	Тактическая подготовка	16	16	22	22	25	34	44	42
6.	Теоретическая подготовка	10	10	15	15	20	20	22	30
7.	Психологическая подготовка	5	5	15	15	20	20	28	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	8	8	8	8	10	10
9.	Инструкторская практика	0	0	5	6	11	11	18	21
10.	Судейская практика	0	0	5	6	11	11	19	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	8	8	8	8	8	16
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	4	4	4	8	8	16
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	832	936	1040

Учебно-тематический план

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

	обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта		знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	ноябрь - май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт как явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
	Режим дня и питание обучающихся	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

			Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и уровень спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	декабрь - май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	декабрь - май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность (неотренированность)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.

	обучающегося		Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного	Физическое, патриотическое,	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере

мастерства	нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности		физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в течение переходного периода спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие

			воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	---

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5
«ЦЕНТР СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВ «СОКОЛ»

ПРИКАЗ

30.12.2025 год

№ 74-П

Об утверждении программ

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки", Федеральными стандартами по соответствующим видам спорта, Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа № 5 «Центр спортивных единоборств «Сокол» (далее – Учреждение) и протокола педагогического совета № 4 от 30.12.2025 года с целью организации учебно-тренировочного процесса

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "Бокс".
2. Утвердить Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "Всестилевое каратэ" (спортивная дисциплина – ката).
3. Утвердить Дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта "Кудо".
4. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на заместителя директора по учебно-спортивной работе Кардакову Е.В.

Директор



Д.А.Ульянин